



訪問看護ステーション

ナースケア岩沼

宮城県岩沼市桜3丁目8-8
CASA441 11号室
TEL 0223-25-6738
FAX 0223-25-6739

感謝

おかげさまで、ステーションを開所し2か月となります。
ご利用いただく利用者様やご家族様そして関係者様に日々
ご指導をいただいていますことに感謝いたします。
今後ともご高配を賜りますようさらなるサービス向上に
向け日々精進をしていくことが出来ればと思います。

気象の変化と身体のしくみ 気温の変化による影響

ココロ



まず、気温が下がると、血圧は上昇します。その要因には、「寒い」と感じることで体がストレスになること、寒冷刺激により血管が収縮することで血管抵抗が増え、かつ末梢の血液が中心に集まり、心臓の拍出力が増大することが考えられます。逆に、温度が上がると末梢血管が拡張するので、血圧は下がります。このとき、人体には血圧を調整する（自動調節機能）が働き、血管に柔軟性がある若年者の場合では、急激に気温が低下してもすぐにその変化に順応できます。しかし、動脈硬化が進んだ高齢者では血管がなかなか拡張せず、元の血圧に戻りにくいために、高血圧による脳心血管イベントが起こりやすくなります。

さらに、気温の変化は自律神経に影響を与えます。寒さを感じると、身体は体温を一定に保つために体温を上げようとします。すなわち、交感神経を優位にして末梢血管を収縮させて、身体を中心に血液を集めようとします。また、交感神経が優位になると、体内ではリンパ球が減り、副交感神経が優位になるとリンパ球は増えます。つまり、平均気温が低い冬場はリンパ球が減少することで、ウイルスや細菌への抵抗力が下がり、感染症にかかりやすくなります。逆に、暖くなる春先は副交感神経が優位になりやすく、体調を崩すとうつ病などの疾患を発症しやすくなります。

豆知識



たい焼きにも天然物と養殖物がある・・・？

たい焼きには天然ものと養殖ものの二種類があります。1匹ずつ焼くタイプの金型で作ったのが天然もので、6匹以上まとめて焼けるタイプの金型で作ったのが養殖ものです。ちなみに天然ものの方が、皮がサクサクに仕上がるそうです。

ステーション体制 看護師8名 管理栄養士1名 理学療法士2名（2023年1月入社）