

寒暖差による体調不良と麻疹

春は寒暖差が激しく、気圧の変化も大きいいため体調を崩しやすい時期です。

特に3~5月にかけては日中と朝晩の気温が10度以上になることもあり、体温調整が難しくなります。

また新生活や環境による変化によるストレスも影響に心身の不調を感じる人が増えます

① 寒暖差②気圧変動③日照時間の変化で春に自律神経が乱れやすい。

① 気温が大きいことで体温調節のために交感神経が優位となって疲労が蓄積しやすい

② 気圧の低下で内耳の圧受容器に作用しめまいや頭痛の原因に

③ 日照時間が変化することでセロトニン分泌量が乱れやすくなり、結果不安や睡眠障害が出やすくなる

自律神経は、名前の通り身体が自律的に働く神経のことです。

意思と関係なく休むこと無く働き続けています。

活動するときに働く交感神経と、

休息やリラックスするときに働く副交感神経

→基本的に交感神経はアクセル、副交感神経がブレーキの

役目をしています。仕事など活動している日中は

交感神経が優位になり、休息や睡眠に向かう夜は

副交感神経が優位

→ところが夜更かしや朝寝坊、食事の時間がバラバラ、

ストレスが多くなったりするとバランスが崩れます。

仕事のストレスが多いと交感神経が過度に働き

緊張が続くことでイライラしやすくなります。

同時に副交感神経の働きが悪くなり

睡眠が乱れ不調の原因となります

セロトニン：しあわせホルモンを
積極的に摂ろう！！

感情をコントロールする神経伝達物質
である

セロトニンを摂取しよう

トリプトファンが多く含まれる食べ物

豆腐・納豆・味噌・卵・バナナ・チーズ

牛乳・ヨーグルト

朝に摂取するのがおすすめ

五月病

新生活が始まり1ヶ月ほど経った5
月頃に心身の不調が現れる状態

主な症状...やる気が出ない、集中力
が低下する、気分が落ち込み何をす
るのも億劫、食欲不振、睡眠障害

五月病を防ぐために

・適度にリフレッシュ

・規則正しい生活

・趣味の時間を設けるなどが有効です！

新生活は心身ともに高いストレスがかかっている

状態であることを認識して

普段から自分の心の状態を観察しましょう

麻疹（はしか）が流行っています

麻疹とは？

一般的に”はしか”と呼ばれ、麻疹ウイルスに感染することによって引き起こされる病気のこと

一度麻疹ウイルスに感染したり予防接種を受けたりすると免疫が出来るため、麻疹を発症することはない

麻疹の免疫を持っていない人が感染すると100%発症する。一度感染して発症すると一生免疫が持続する

国内の発生同行

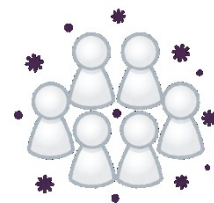
2020 年新型コロナウイルス感染症の影響で減少し年間の報告数は 10 例

2021 年 2022 年は年間 6 例

2023 年新型コロナウイルス感染対策が緩和され 28 例と増加

海外渡航の再活性化、全国的なワクチン接種率低下（第2期 92.4%で国の目標は95%以上）で

今後も感染拡大に注意が必要といえます



引用 麻しん | 国立健康危機管理研究機構 感染症情報提供サイト

症状は？

潜伏期間は 10～12 日間。

- ・ 38℃前後の発熱
- ・ 喉の痛み、咳
- ・ 目の充血

風邪のような症状が現れ、
一度熱が下がった後に再び高熱が出る
全身に発疹が広がっていくの
多くの場合は 7～10 日で回復する
重症化すると肺炎や脳炎など

ワクチンについて

日本では1歳児と小学校入学前1年の幼乳児期に1回ずつワクチンを接種しています

※平成12年より前に生まれた方はワクチンを1回または受ける機会がなかった方です。

麻疹にかかったことがなく、2回予防接種を受ける機会がなかった方はかかりつけに予防接種について相談してください。過去に麻疹にかかったことがある人が免疫を持っていると考えられますが確かでない場合はかかりつけに相談してください。

幼少時に1回のみワクチン接種など、
麻疹の免疫は持っているが不十分な場合

風疹との違いについて

かかっても軽症な「修飾麻疹」に

特徴

- ・ 潜伏期間が 14～20 日と延びる
- ・ 症状が軽い（高熱が出ない）
- ・ 発疹が軽い（手足のみで全身ではない）
- ・ 合併症が少ない

注意：感染力はあるため人に移る

麻疹



- ☐ 原因・・・麻疹ウイルス
- ☐ 空気で感染する
高熱の後に全身に発疹
- ☐ （個々が融合して拡大する
のが特徴）
- ☐ 症状が強い

風疹



- ☐ 原因・・・風疹ウイルス
- ☐ 飛沫・接触
- ☐ 半数は発熱しない
- ☐ 発疹も3～5日で消える
- ☐ 妊娠初期に感染すると胎児に大きな影響

引用：麻しんについて | 厚生労働省