

## 気象病を予防するには

### その1 自律神経を整えよう

ほとんどの人は、上記のような多少の混乱が起きてもコントロールできます。自律神経には気持ちを高ぶらせる「交感神経」とリラックスさせる「副交感神経」があり、うまくバランスをとることで体が正常に働きます。自律神経は心臓の拍動や、汗など、自分の意志でコントロールできませんが、唯一コントロールできるのが呼吸です。腹式呼吸を意識することで自律神経を整えることができます。規則正しい生活も大切です。

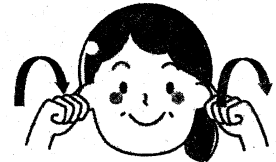
### その2 耳のマッサージを試みよう

耳まわりの血流が悪いと内耳のリンパ液が滞りがちになりますので、1日3回、続けてやってみましょう。

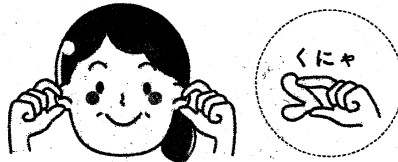
- 1 両耳を軽くつまみ、上、横、下の順で5秒引っばる。



- 2 耳を横に引っばりながら、後ろに5回まわす。



- 3 両耳を包むように曲げて5秒間キープ。



- 4 手のひらで耳全体を覆い、円を描くように後ろにゆっくり5回まわす。



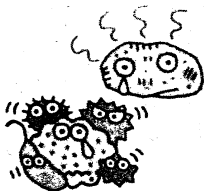
### その3 薬を上手に利用しよう

症状によって、頭痛薬や酔い止め、内耳の調整薬によって改善することがあります。症状が重い場合は医師や薬剤師に相談してみましょう。気圧の変化のわかるアプリもあるようなので、体調管理に活用してみてください。

## こんな誤解をしていない？ 食中毒の話

### ✕ 腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついていても起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついていても味や色、臭いが変わらないので、気づかいうちに食べて食中毒になることがあるのです。



### ✕ 生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

① 栄養 ② 水分 ③ 温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10~60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。

