

# 春を元気に！

## 3月の健やか暮らしの知恵袋



少しずつ暖かい日が増えてきましたね。

3月は「三寒四温」と言われるように、1日の中でも気温が大きく変わる季節です。また、花粉の飛散や季節の変わり目による疲れも出やすくなります。今月は、皆さまが春を笑顔で過ごせるよう、『3つのコツ』をまとめました。ぜひ、今日からの生活に取り入れてみてくださいね。

### 正しく使おう！ 「湿布」のコツ



湿布も大切な「お薬」です。貼りっぱなしは、かぶれや副作用の原因になります。

#### 選び方

急な腫れや熱をもった痛みには「冷感」、長引く重い痛みには「温感」が基本です。

#### コツ

剥がす時は皮膚を押さえ、180度横に滑らせるようにゆっくり丸めると肌を傷めません。

#### 貼りすぎに注意

一度にたくさん（5枚も10枚も）貼ると、成分が血液に入りすぎて胃を荒らしたり、腎臓に負担をかけたりすることがあります。

### 辛い「花粉症」をラクにする習慣

帰宅時は玄関の外で、上着についた花粉をしっかりと払い落としましょう。

外出から戻ったら、目や鼻の周りをぬるま湯で優しく洗い流しましょう。症状がひどくなる前に、かかりつけ医に相談して内服薬や点眼薬を使い始めましょう。

#### 洗濯物は午前中まで or 部屋干し

花粉の飛散は気温が上がる昼前後から夕方に多くなります。乾いたら早めに取り込むか、この時期だけは部屋干しにするのが一番の防御策です。



### 寒暖差に注意！「重ね着」で体温調節

3月は一年で最も寒暖差が激しい時期。急な冷え込みは血圧を急上昇させ、心臓や血管に大きな負担をかけます。

厚着1枚ではなく、カーディガンやベストなど「脱ぎ着しやすい服」を重ねましょう。こまめな調節が心臓を守るコツです。

