



Newsピックアップより <https://kateinoigaku.jp/article>

今、知っておくべきヘルスケア情報を3分で解説



**「春先は要注意!「寒暖差」がもたらす不調とは」**

春は、1年のうちで最も寒暖差が大きい季節です。暖かい日が続いた後、急に冬のような寒さに戻るなど、寒暖差によって体調を崩す人も少なくありません。気圧や温度、湿度など…

▼続きはWEBまたはアプリから <https://kateinoigaku.jp/article/1830>



相談ピックアップ <https://kateinoigaku.jp/qa-top>

毎日更新の「みんなのお悩みQ&A」から、よくある相談をピックアップ

Q.ぎっくり腰は冷やす? それとも温める?

ぎっくり腰のようで、急に激しく腰が痛くなり、何をすることもつらい状態です。

こんなとき、冷やせばいいのでしょうか? それとも温めたほうが……(女性・40代)

A.一般的に言うぎっくり腰とは、急激に発症する強い腰痛のことです。

急に重いものを持ち上げたときや、腰をねじる動作をしたときなどに起こることが多いようですが……

▼続きはWEBまたはアプリから <https://kateinoigaku.jp/qa/8714>



～「みんなの家庭の医学」の相談窓口～

健康相談は所属先に知られることなく利用できます

**健康相談は無料で利用でき、所属先に相談内容や相談者の個人情報が知られることはありません。**

気になる症状がある、身近な人には言いにくい、不安な気持ちを誰かに聞いてほしい。そんなときは 健康相談をご利用ください。



「みんなの家庭の医学」とは…… <https://kateinoigaku.jp/>

詳細やダウンロードはこちらから <https://service.kateinoigaku.jp/>

