

春の体調不良にご注意を！！



春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった春バテの経験はないでしょうか？このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされています。

(1) 自律神経とは

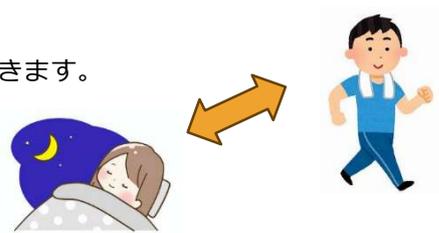
2つの神経（交感神経と副交感神経）がバランスをとりながら、私たちの身体の動きを調節してくれています

① 交感神経（心身を活発にする神経）

主に日中、活動している時や緊張している時、ストレスを感じている時に働きます。

② 副交感神経（心身を休め回復させる、体のメンテナンスを担う神経）

主に夜、眠っている時やリラックスしている時に働きます。



(2) 春の体調不良の原因は??

① 激しい寒暖差！ ⇒寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働きます。

そのため、たくさんのエネルギーが消耗され、疲れやだるさを感じやすくなります。

② めまぐるしい気圧の変化！ ⇒低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなります。低気圧の影で血液中の酸素濃度が下がり、日中の眠気や体のだるさを感じやすくなります。

③ 日照時間の変化！ ⇒冬に比べて日照時間が長くなるため、朝早く目が覚めたり、夜更かしをすることが増え、生活リズムが崩れやすくなります。

④ 生活環境の変化！ ⇒卒業や進学・就職や転勤など、自分自身や家族の生活変化が大きい季節です

⑤ 花粉症！ ⇒花粉症は、花粉から体を守ろうとする防衛反応が過剰になっている状態です。

免疫機能が過剰に活動している状態になるため、体力が低下し、眠気や体のだるさを感じます。



(3) 予防と対策！

① 食事は欠食なく、バランスよく！・・・食事をとると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。

欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。

偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、バランスの良い食事が大切です。



② こまめに体を動かしましょう！・・・運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。歩幅を広げる、きれいな姿勢を意識して過ごす、こまめに動く、階段を使用するなど、日常生活の動きを少し変える工夫をしてみましょう。

③ 入浴はシャワーだけではなく、湯船につかりましょう！・・・副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。炭酸ガス入りの入浴剤を使用するのもオススメです。

④ 睡眠をしっかりととりましょう！・・・スムーズで深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要です。就寝前に目元、首元を40℃くらいの蒸しタオルやアイマスクなどで温めると効果的です。

⑤ 衣服で温度調節をしましょう！・・・朝晩と日中の寒暖差が大きいため、温度変化に体を適応させるために、衣類による温度調節が必要不可欠です。マフラーやカーディガンなどを上手に取り入れましょう。

⑥ 花粉症対策をしましょう！・・・外出時には眼鏡やマスク、帽子などを着用しましょう。花粉症の症状がひどい方は、花粉が飛び始める2週間前から薬を服用することで症状を軽減することができます。

参考：山梨県厚生連健康管理センター「季節の健康情報」

