

🌸 春の体調不良にご注意を！！



～寒暖差・気圧・生活リズムの変化に負けないために～

春は気温や気圧が大きく変わり、生活環境も変化しやすい季節です。

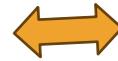
「なんだかだるい…」「眠い…」「頭が重い…」などの“春バテ”は、自律神経の乱れが原因といわれています。

🌿 自律神経ってなに？

私たちの体を自動的に調整してくれる神経で、交感神経（活動モード）と副交感神経（休息モード）がバランスをとっています。

⚡ 交感神経：日中・緊張・ストレス時に働く

🌙 副交感神経：夜・リラックス時に働き、体を回復させる



🌸 春に体調を崩しやすい理由

◆ 寒暖差

気温差に対応するため交感神経がフル稼働し、疲れやすくなります。

◆ 気圧の変化

低気圧が続くと酸素が取り込みにくくなり、眠気やだるさが出やすくなります。

◆ 日照時間の変化

朝早く目が覚めたり、夜更かしが増え、生活リズムが乱れがちです。

◆ 生活環境の変化

進学・就職・転勤など、春はストレスが増えやすい季節です。



◆ 花粉症

免疫反応が過剰に働き、体力を消耗しやすくなります。

🌸 春バテを防ぐためのポイント

🍴 食事は抜かずにバランスよく

食事は副交感神経を働かせ、体をリラックスさせます。

🚶 軽い運動をこまめに

ウォーキングなどの有酸素運動は、自律神経を整える効果があります。

🛀 湯船につかる

38～40℃のお湯に10～20分。副交感神経が働きやすくなります。

😴 しっかり睡眠

寝る前に目元や首元を温めると、リラックスして眠りにつきやすくなります。

🧥 衣服で温度調節

カーディガンやマフラーなどで、寒暖差に対応しましょう。

👤 花粉症対策

マスク・眼鏡・帽子で花粉をブロック。

症状が強い方は、飛散前からの薬の使用で軽減が期待できます。

参考：山梨県厚生連健康管理センター「季節の健康情報」

