



のどか通信



令和4年4月

～春の体調不良の予防と対策～

春は、気温の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。
この時期になると、「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などという経験はありませんか？
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。
今回は、春の体調不良の予防方法をお伝えしたいと思います。

自律神経とは？

2つの神経がバランスをとりながら、身体の働きを調節しています。

交感神経

- ・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。
- ・心身を活発にする神経です。

副交感神経

- ・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。
- ・心身を休め回復させる、体のメンテナンスを担う神経です。

春の不調の原因とは？

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、エネルギーがたくさん消費され、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

頻繁に低気圧と高気圧が入れ替わるため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなります。低気圧の影響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り、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、同居する家族の生活が大きく変化する季節です。緊張感やストレスを感じることで、自律神経のバランスが乱れやすくなります。

予防と対策

1.食事はしっかりとバランス良く摂りましょう

食事後は、消化のために副交感神経が働きます。食事を抜く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.水分をしっかりと摂りましょう！

急に気温が上がると脱水を起こす場合があります。こまめに水分を取ることを心がけましょう。



3.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。散歩をする、姿勢を正す、こまめに運動をするなど、日常生活の動きを少し変える工夫をしてみましょう。

4.入浴はなるべ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。



5.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、心身をリラックスさせることが重要です。就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸したタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質も良くなり効果的です。



6.衣類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、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。

自律神経を整えて、春の不調を乗り越えましょう！