ヘルシーナの

健康応援ナビ

健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

春の体調不良に気を付けましょう

皆さんは春になると「体がだるい」「日中ずっと眠い」「頭が痛い」といった不調を感じることはありませんか。

このような症状は、自律神経の乱れが原因かもしれません。

◆自律神経とは？

自律神経には身体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、2つの神経がバランスをとりながら身体の働きを調整しています。このバランスが乱れると、私たちの身体の調子が悪くなります。

◆春は交感神経が優位になりがち

◆激しい寒暖差

春は、一日の気温差が大きい季節です。気温の変化に対応するために交感神経が活発に働くため、エネルギーが消耗され、疲労感を感じやすくなります。

◆気圧の変動

気圧が頻繁に変動するため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなります。また、低気圧の影響で交感神経が活発になり、頭痛やめまいを感じやすくなります。

◆生活環境の変化によるストレス

生活スタイルや環境の変化によるストレスは、自律神経のバランスを乱す原因となります。

自律神経が乱れやすい人

- □ 乗り物酔いをしやすい
- □ 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- □ 暑い季節にのぼせ、寒い季節に冷える
- □ 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい
- □ 肩こりがある
- □ 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
- □ 偏頭痛持ち
- □ 几帳面な性格
- □ ストレスを感じやすい

自律神経を整えるためにできること

① 食事は3食、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、身体はリラックスモードになります。

偏った食事や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の乱れにつながります。バランスの良い食事をとることが大切です。

② 身体を動かそう！

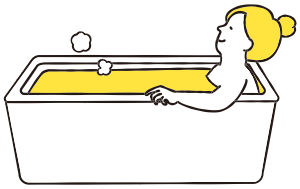
運動をすると自律神経のバランスを整えるホルモン（セロトニン）が分泌されます。ウォーキングや水泳などゆっくり長くできる有酸素運動が効果的です。

歩幅を広げて歩いたり、良い姿勢を意識して過ごしたりするなど、日常生活の動きを少し変える工夫もしてみましょう。

③ 湯船にゆっくり入ろう！

湯船に入ると副交感神経が働き、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。



④ 睡眠をしっかりとろう！

睡眠中は副交感神経が働きます。睡眠時間が短いと自律神経のバランスが乱れてしまいます。

スムーズに深い眠りにつくためには、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℃くらいの蒸しタオルやアイマスクなどで温めると効果的です。