

### ～春の体調不良(春バテ)に注意しましょう!～



4月になり新年度がスタートしました。春は就職や進学、転勤やそれに伴う引っ越しなど、1年のうちで一番「変化」の多い季節です。それらのストレスに加え、春は気温の寒暖差が大きく、心身の不調が出やすい時期です。



#### 春の不調の原因は・・・

春は様々な変化によるストレスに対応するため、自律神経のバランスが崩れやすくなり、心身の不調を引き起こすと言われています。



#### <自律神経とは>

自律神経は、人の生命維持を司る神経系で、自分の意志とは関係なく自動的に働く神経です。「交感神経」と「副交感神経」に分けられ、相反する役割を担っており、この2つがバランスをとりながら身体の様々な働きを調整しています。

##### (1) 交感神経

体の機能を活発にする神経で、日中の活動時に優位となり、血圧や心拍数の上昇、筋肉の緊張、発汗の促進等の役割があります。

##### (2) 副交感神経

リラックスしているときや入眠時に優位に働く神経で、血圧や心拍数を下げたり、筋肉を弛緩させ発汗を抑える働きをします。



#### 日常生活のポイントは・・・

日常生活のちょっとした工夫から、春バテ防止してみませんか。

#### (1) 体内リズムを整える

起床時間、就寝時間、食事時間をなるべく同じ時間になるよう心がける。特に起床時間は大切です。起床したらカーテンを開け、光を浴びて体内時計をリセットしましょう。

#### (2) 食事は三食、バランスに注意

食事を三食、なるべく同じ時間に摂ることで体内時計が調節されます。夕食が遅くなる時は、夕方におにぎりなどの主食を食べて、帰宅後はおかずのみにする分食がお勧めです。

#### (3) 適度な運動

体を動かすことで、自律神経を整える神経伝達物質(セロトニン)が分泌されます。また、体を動かすことで、血流も良くなり代謝も上がります。日光を浴びながらのウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的です。日常生活では、「ながら運動」や「すきま運動」などで、こまめに体を動かすようにしましょう。

#### <その4>睡眠をしっかりとる

質の良い睡眠のためには、副交感神経が働きリラックスしていることが大切です。寝る前の飲食やスマホ、パソコンは避け、自分なりのリラックスタイムの工夫をしましょう。喫煙や飲酒も禁物です。

#### <その5>体温調節の工夫をする

気温はまだ安定せず、日中の寒暖差もあることから、簡単に着脱できる衣類を活用して、上手く調節しましょう。

#### <その6>湯船にゆっくり浸かる

シャワーだけでなく、38～40℃のお風呂にゆっくり浸かることで副交感神経が働きリラックスできます。また、質の良い睡眠にもつながります。

#### <その7>気分転換・休養を心がける

身体を動かすことや、お茶を飲みながら音楽を聴くなど、のんびりできる時間を大切にしましょう。あえて何もしないことも良いです。変化が多い時期なので、まずは変化に慣れることを心がけ、欲張らずにゆとりを大切に、慣れてきたら、少しずつ新しいことにチャレンジしていきましょう。