

### ～春の体調管理に要注意!!～

日差しに春の暖かさが感じられるようになりましたが、まだまだ日々の寒暖差や気圧の変動が大きく、身体がついていけないという人も多いのではないのでしょうか。また、春は就職や進学、転勤やそれに伴う引っ越しなどの環境の変化から、様々なストレスがかかりやすく体調を崩しやすい時期です。少しでも快適に過ごせるよう、日常生活の工夫をしてみませんか。



#### ◎春は自律神経のバランスが崩れやすい？

春は大きな寒暖差に対応するため、交感神経の活動が活発になり、多くのエネルギーが消費され、疲労感や倦怠感が生じやすくなります。また、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上手くいかなくなり不調の原因となります。

##### ☆自律神経とは・・・

自律神経は、生きるために必要な呼吸や心臓の動き等の機能をコントロールしている神経で、意志とは関係なく自動的に働いています。自律神経は、交感神経と副交感神経に分けられ、対照的な役割を担っており、この2つがバランスをとりながら体の様々な動きを調整しています。



##### ☆自律神経の乱れで起こる症状☆

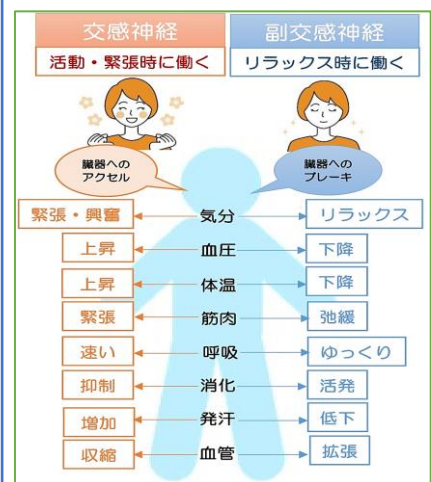
###### (1) 体の不調

- ・頭痛、肩こり、腰痛、腹痛
- ・動悸、息切れ、めまい、耳鳴り
- ・便秘や下痢
- ・食欲不振、過食
- ・疲れやすさ、倦怠感、息苦しさ
- ・寝つきが悪い、何度も目が覚める

###### (2) こころの不調

- ・集中力の低下、やる気がわからない
- ・イライラする、怒りっぽくなる
- ・不安、落ち着かない
- ・興味がわからない、楽しくない
- ・気持ちが沈む
- ・常に緊張している

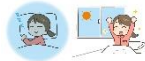
##### ＜自律神経の働き＞



#### ◎自律神経を整えるために

##### (1) 規則正しい生活リズムを心がけましょう

不規則な生活は自律神経のリズムを乱す大きな原因となります。就寝時間や起床時間は、毎日なるべく同じ時間になるよう心がけ、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) 食生活に注意しましょう

体内時計の調節のためには、欠食なく三食なるべく同じ時間に摂ることも大切です。また、体調を整えるために食事バランスにも注意しましょう。



##### (3) 短時間でも体を動かしましょう

体を動かすことで、自律神経を整える神経伝達物質の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などの有酸素運動が効果的です。また、座位時間の長さや健康問題の関連が知られており、日常生活でこまめに体を動かすようにしましょう。



##### (4) 睡眠をしっかり確保しましょう

心身の疲れを取るためには、質の良い睡眠の確保が大切です。そのためには、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、スマホ等の使用は避けましょう。喫煙や飲酒も禁物です。入浴は38～40℃のお湯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、質の良い睡眠に有効です。



##### (5) 気分転換を心がけましょう

短時間でも「楽しい」と思える事をしたり、のんびりリラックス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。何かと変化が多い時期なので、まずは新しい環境に慣れることを心がけ、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。



春は花粉症も要注意の時期です。北海道の花粉症の特徴は、本州に多いスギ花粉は道南の一部で、ハンノキやシラカバが多いです。花粉症の症状は日常生活にも影響を及ぼすこともあるので、早めに受診し対処しましょう。シラカバ花粉症の人は果物過敏症を併発することもあるので注意が必要です。



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット  
全国健康保険協会 HP

福利課健康支援係  
電話：011-231-4111 (内線：35-380)