



## 季節の変わり目、自律神経の乱れに注意！

自律神経は、内臓の働きや代謝、体温などを調節してくれる神経のことです。昼間や活動している時に活発になる「交感神経」と、夜間やリラックスしている時に活発になる「副交感神経」からなります。この自律神経が乱れると、心や体に様々な支障が生じてしまいます。夏から秋へ移っていく今の時期、気圧の低い日も多くなり、空気中の酸素濃度が低下するため、身体の不調が出やすくなります。また、日照時間が徐々に減少することで、気分が落ち込みやすくなることもあります。

## 季節の変わり目に起こる不調の主な原因

### ◆温度差による乱れ

朝晩の気温が下がっても日中はまだ暑く、この寒暖差が激しいと自律神経のバランスがくずれ、食欲不振や、だるさなど体調不良の原因となります。

### ◆気圧の変化による不調

低気圧などによる気圧の変化により体調を整える自律神経の働きが乱れ、頭痛やめまいなどが起こりやすくなる場合があります。



## 自律神経の働きを整える対策

### 1. 体を冷やさない服装をする。

上着やカーディガン等を使って、室内でも戸外でも体温調節できるようにしましょう。

### 2. お風呂はシャワーだけですまらず、38～40℃のお湯にゆっくり浸かる。

湯船に浸かることでリラックス効果が期待できます。自分が安らげると思う香りの入浴料やアロマ等を使ってみるのもいいでしょう。

### 3. 睡眠時間を確保して、ぐっすり眠れるようにする。

毎日、だいたい決まった時間に眠るようにし、寝る直前はなるべくスマートフォンの光を見ないようにしましょう。パソコンやスマートフォンから出る光は入眠の妨げになる場合があります。

### 4. 主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事で、ビタミンやミネラルの不足を防ぐ。

朝食は大事！朝食を食べることで腸が刺激され、体内時計が整います。

### 5. ストレッチやウォーキングなどの適度な運動をして血行を良くする。

気が進まない時の無理な運動はお勧めしませんが、気候が良い時にちょっとお散歩に出てみたり、近所のコンビニに歩いて行ってみたり、少し体を動かすだけで気分が違います。

**外に出て、広い空、美しい景色を見てゆっくり深呼吸してみましょう。**



生活習慣を改善し、ストレスを溜めないように心がけて、季節の変わり目の体調不良に備えましょう！

しかし、体調不良が長期間改善しない場合は、別の病気が隠れている可能性もあります。

症状が長引く場合は我慢せず専門医への受診をお勧めします。



加地薬局からのお知らせやスタッフブログ等がパソコンやスマートフォンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>

QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

