



# 加地薬局かわら版

No.206



## 春先の健康管理

皆さんは、春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などいった経験はないでしょうか？今回は、春の不調の原因とその予防についてお伝えします。

## 不調の原因

- 体がだるい
- やる気が出ない
- 目覚めが悪い
- イライラする
- 昼間眠くなる
- 夜眠れない



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。

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」という 2 つの神経から成り立ち、体の器官を調節するため 24 時間働き続けています。

### 自律神経（2つの神経）とは・・・

交感神経【緊張】	副交感神経【リラックス】
主に日中、体の活動時や昼間、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。	主に夜、眠っている時や安静時、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。

通常は、2つの神経がバランスを取り合うことで心身の調子が保たれていますが、激しい寒暖差や環境の変化などのストレスがあると交感神経が優位になり、疲れ、だるさ、眠気、肩こり、めまいなどさまざまな不調が起こりやすくなります。

## 予防する



### ◎バランスの良い食事

1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。ゆっくりよく噛んで食事をする事で副交感神経が働きます。副交感神経が働くことで、腸内環境を整え、太りにくく、疲れにくい体にしてくれる効果があります。また、1日3食をできるだけ決まった時間に摂取することで生活習慣を整えやすくなります。

### ◎暑さ・寒さ対策



春は寒暖差が激しいため脱ぎ着しやすい衣類などで温度調節ができるようにしましょう。

服装で温度調節をすることで自律神経の過度な働きを抑えることができます。

### ◎質の良い睡眠

睡眠は疲労回復に重要な役割を果たし、睡眠不足は自律神経の乱れにつながります。

強い光を浴びると交感神経が活性化してしまうため、寝る前のパソコンやスマホは控えましょう。

### ◎入浴でリラックス

シャワーだけでなく湯船に浸かるようにしましょう。

就寝1時間前くらいに39~40℃のぬるめのお湯に15分程度浸かることがおすすめです。

体の内側からポカポカと温まり、眠りにつきやすくなります。

### ◎運動

体を動かすこともストレス解消の1つになります。

ウォーキングやサイクリングなど、長くゆっくりできる有酸素運動がおすすめです。



自律神経を整えることが、春の体調不良の予防に繋がります。  
生活習慣を改善することで自律神経を整えることもできるので、  
できることから始めてみましょう。

