

春を元気に過ごすために



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。これらの症状は自律神経の乱れが関係しているかもしれません。

自律神経とは

自律神経は、私たちの意思とは関係なく、呼吸や体温調節、内臓の働きなどをコントロールしている神経です。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、バランスを取りながら体の調子を整えています。このバランスが崩れると、疲れやすさや不眠、頭痛、めまいなどの不調が表れやすくなります。

なぜ春に不調が起こりやすい？

気温の寒暖差

1日の気温差が大きく、温かくなったり寒くなったりと日々の気温差もある時期です。体温調節の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れを感じやすくなります。

生活環境の変化

新年度の始まりによる生活リズムや環境の変化は、心身のストレスとなり、自律神経のバランスを崩す原因となります。

気圧の変動

春は冬から夏へ空気が入れ替わる季節です。この時期は短い間隔で気圧が変わるため、自律神経の切り替えがうまくいきにくくなります。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。



体調を整えるためのポイント

1日3食、規則正しく食事をとりましょう

食事をすると消化のために副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。欠食すると交感神経が働いたままエネルギーを消費してしまうため自律神経の乱れにつながります。特に朝食はしっかりとるようにしましょう。

適度に体を動かすことを心がけましょう

運動などで適度に体を動かすことで、運動中は交感神経が働き、運動後には副交感神経がしっかりと働くため、自律神経のバランスが整います。特に、ウォーキングやサイクリングなど、ゆっくり長く続けられる有酸素運動は効果的です。

睡眠をしっかりとりましょう

寝ている間は副交感神経が働き、心と体を回復させます。毎日できるだけ同じ時間に寝起きして、睡眠リズムを整えることが大切です。また、就寝の1～2時間前に湯船にゆっくり浸かり、自律神経のバランスを整えるのもおすすめです。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時/13時～16時(あすてらす休館日を除く)