

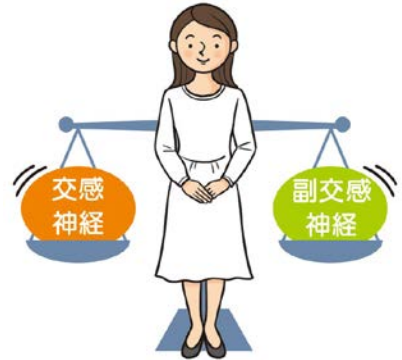


春の体調の変化に気を付けましょう

みなさんは春になると「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？その不調の原因は自律神経の乱れかもしれません。春は寒暖差や気圧の変動が大きく、自律神経が乱れやすい季節です。

■ 自律神経とは

自律神経には、身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あり、2つの神経がバランスをとりながら身体の動きを調節しています。このバランスが崩れると、私たちの身体に不調をきたすようになります。



■ 春は交感神経が優位になりがち

① 激しい気温差

1日の気温差が大きい季節です。気温の変化に対応する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労感を感じやすくなります。

② 気圧の変動

気圧が頻繁に変動するため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなります。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。

③ 生活環境の変化によるストレス

新年度が始まり生活スタイルや環境変化によるストレスは、自律神経のバランスを崩す原因となります。

■ 予防と対策のポイント

1. 1日3回食事をとりましょう

食事をと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。食事をしないと交感神経が働いたままエネルギーが消耗されてしまい、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。**

2. 体を動かすことを心がけましょう

運動は自律神経の働きに良い刺激を与えてくれます。特にウォーキングやサイクリング、水泳などゆっくり長くできる有酸素運動が効果的です。

3. 湯船にゆっくりつかりましょう

湯船につかると副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。

4. 睡眠をしっかりとりましょう

睡眠中は副交感神経が働きます。睡眠時間が短いと交感神経優位の状態が長く続き、自律神経のバランスが乱れてしまいます。**毎日一定の睡眠時間を心がけましょう。**



【引用・参考】

厚生労働省 e-ヘルスネット [自律神経失調症](#)