

春は自律神経の乱れに注意！

かわら版

第221号



Quality of Life

日本予防医学協会

2018.4発行

春は「身体がだるい」「イライラする」「やる気が出ない」など心身の不調を感じる方が多いようです。

これらの不調は朝晩の寒暖差や環境の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。そこで今回は

『自律神経』に関するお話です。

★春に感じやすい不調ランキング★

ウーマンウェルネス研究会のアンケート調査による春の不調ランキングは次のとおりです。

- 一位 昼間眠い
- 二位 身体がだるい
- 三位 イライラする
- 四位 肩がこる
- 五位 気分が落ち込む
- 六位 ゆづうつ感
- 七位 倦怠感
- 八位 目覚めが悪い
- 九位 不安感
- 一〇位 腰痛



春にこのような不調を感じる人は約九割で、身体が多岐にわたっているのが特徴です。また、自律神経の乱れが原因の場合は、症状が複数同時にあらわれることも多く、日によって症状に軽い・重いなどの違いもあります。

★なぜ春に不調を感じるの？★

春は一年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きやすくなります。この状態では、疲れがたまりやすくなり、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛く

なる、身体が冷える、寝つきが悪くなるなどの症状があらわれやすくなります。

さらに、春は異動・転勤・新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節です。普段より緊張する機会やストレスを感じる機会が多く、自律神経が乱れやすくなります。

★自律神経の乱れをチェックしてみましょう★

次の一七の質問のうち、二つ以上当てはまったら要注意です。

- ①めまい・耳なり・立ちくらみが多い。
- ②胸のしめつけ、ザワザワする感じが時々ある。
- ③心臓の鼓動が急に早くなる、脈拍が飛ぶときがある。
- ④息苦しくなるときがある。
- ⑤手足が冷えるときがある。
- ⑥胃の調子が悪いときが多い。
- ⑦下痢や便秘が多い、又は繰り返す。
- ⑧肩こり、腰痛がなかなか治らない。
- ⑨手足がだるいときが多い。
- ⑩顔や手足だけ汗をかく。
- ⑪朝、起きるときに疲労感がある。
- ⑫気候の変化に弱い。
- ⑬やけにまぶしく感じるときがある。
- ⑭寝ても寝足りない。
- ⑮夢をよく見る。
- ⑯風邪でないのに咳がよく出る。
- ⑰飲み込みづらい、喉に違和感がある、ロレツが回らないときがある。

日常生活に支障があるなど、気になる症状がある方はその症状にあった病院の受診をおすすめします。

★自律神経を整えるために：★

自律神経を整えるため、次のことに気を付けてみましょう。

- 決まった時間に起床し、朝食を食べる。
- 休日もできるだけ決まった時間に起床し、起きた後はカーテンを開けて部屋に朝日が入るようにしましょう。

また、朝食を食べることは生活リズムを整えることに有効です。

●自律神経を整える作用のあるビタミン・カルシウム・ミネラルを積極的に摂るよう意識する。

ビタミンC：みかんやいちごなどの果物、野菜、いも類
 ビタミンA：緑黄色野菜（人参など）、卵、レバー
 ビタミンE：ナッツ類、魚介類、西洋かぼちゃ、アボカド
 カルシウム：乳製品、豆腐、ゴマ、煮干し
 など

●良質な睡眠をとる。

就寝前に目元や首元を温める／アロマオイルでマッサージをする／ハーブティーを飲む／音楽を聴くなど、リラックスできる工夫を取り入れてみましょう。

●体温調節ができる服装を心掛ける。

簡単に着脱できる薄手のシャツやカーディガンなどを重ね着し、ストールを活用しましょう。また、カイロを常備しておくこともお勧めです。

●ストレスを解消させる。

イライラなどのストレスは外出して発散させましょう。ストレッチやウォーキングなど身体を動かすことで気分転換を図ると心身がリフレッシュできますよ。

★最後に：★

季節による影響は避けられないので、日常にちよつとした工夫を取り入れ、春を楽しく過ごしたいですね。【S】



※今回の記事は次の資料を参考・引用して作成しました。

- 産業保健新聞 第15174号 〈春は自律神経が乱れやすい季節〉
- ウエルラボ（ウーマンウェルネス研究会）

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索

