



健康だより

NO.250
2019年
春号



「春バテ」に注意！！ 皆さんは「春バテ」という言葉を聞いたことがありますか？

「春バテ」とは、春に自律神経が乱れることで感じる心身の不調のことです。

女性のライフステージごとに異なる心身不調や、健康知識に関する情報を発信している「ウーマンウェルネス研究会」は、「春バテ」に関する意識調査を首都圏在住 629 人（20～50 代男女）に実施しました。調査の結果、約 9 割（男性 87.2% 女性 93.3%）の方が春に精神的・身体的に何らかの不調を感じたことがあるという結果になりました。

「春バテ」の主な症状としては、以下のような症状があります。



参考文献：保健指導リソースガイド ホームページ

「春バテ」の原因・・・春は自律神経が乱れやすい！！

春は、1 年の中でも寒暖差の大きい季節です。日中、暖かくなったと思えば朝晩はまだまだ肌寒さを感じることも多いと思います。この寒暖差に対応するため身体は交感神経が優位になり、疲れやだるさを感じやすくなります。

また、移動性高気圧が次々にやってきて低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わることで、気圧の変化に対応することが難しく自律神経の切り替えがうまくいかなくなります。

さらに、春は環境が変化する時期でもあります。環境が変わり知らず知らずのうちに緊張感やストレスが生じることも自律神経の乱れの大きな原因のひとつとなっています。



ところで、自律神経（交感神経・副交感神経）って何だっけ？

自律神経（交感神経・副交感神経）は、血管・汗腺・消化管や循環器など身体中の全ての器官をコントロールしており、この働きが乱れるとだるさや痛みなど様々な身体の不調が起きてしまいます。

交感神経

主に



血圧上昇

瞳孔散大

血管収縮

発汗亢進

胃腸の働き抑制

心拍数増加

活動時・ストレスを感じている時に働く。



副交感神経

主に



血圧低下

瞳孔収縮

血管拡張

胃腸が活発に働く

心拍数減少

リラックスしている時に働く。





自律神経を整える「春バテ」解消法！！

「春バテ」の予防と対策は、自律神経を整え交感神経と副交感神経の切り替えを適正かつスムーズに行うこと、副交感神経を優位にして心身をリラックスさせることが大切です。

- アイマスクや蒸しタオルを使用して目もとを温める

目もとを心地よく温めると、短時間で副交感神経が優位になりリラックスできます。

目もとが気持ち良いと感じる約40度が最適です。蒸気は、乾いた熱に比べて深く広く温めることができます。温めには、蒸気を伴うアイマスクや蒸しタオルを使いましょう。



- 炭酸入浴でリラックス

炭酸ガス入りの入浴剤を入れた38度～40度のお湯に、10分～20分浸かる炭酸入浴を続けると自律神経が整い、身体をリラックスモードにしてくれます。



- 衣類での温度調節は必要不可欠

毎日の温度変化に身体を適応させるため、衣類での温度調節は必要不可欠です。

冷え対策として、ストールやカーディガンなどを持っておくようにしましょう。



心身のリラクゼーション 快眠体操



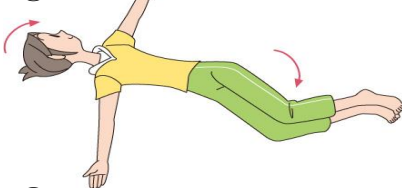
「春バテ」を解消するには、深い睡眠をとることも大切です。就寝前などに心と身体をほぐす体操をしましょう。就寝前に行うことで、より良い眠りへの導入にもつながります。

①



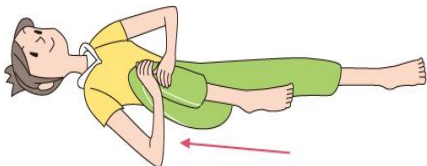
- ① 仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら思いきり背伸びをしてください。ゆっくり3回繰り返しましょう。

②



- ② 両手を真横に広げ膝を立てます。顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒してください。左右交互に3回繰り返しましょう。

③



- ③ 左右どちらかの足を両手で抱えゆっくり引き寄せます。左右交互に3～5回繰り返しましょう。

④



- ④ 両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせませす。全身の緊張・筋肉がほぐれたら手足を自然におろします。