



寒さも少しずつ和らぎ、春の日差しが心地いい季節となりました。この季節は気候の変動などに身体が順応することができず、体調不良を訴える方が多いようです。今回は春の体調不良についてご紹介します。

体調不良の原因

冬から春にかけ気候の変動や気温差が激しくなったり、生活環境の変化などによる過度のストレスは、私たちの身体に様々な負担をかけてしまいます。

代謝や体温調節などの働きをつかさどる自律神経は、気温の変化が大きいことや、生活環境に伴う緊張・ストレスなどが増えることでバランスを崩してしまいます。私たちの身体は、自律神経のバランスが崩れてしまうと、精神的なストレスや睡眠障害、肩こりやめまいなど身体的な不調が出てきてしまうそうです。

自律神経の働きを整えるには

日々のちょっとした心がけで自律神経の働きを整えることができるようです。生活習慣の見直しや自分に合ったストレス解消を取り入れ、春の体調不良を予防しましょう。

《生活リズムを整える》

私たちの身体には、1日の体温・ホルモン分泌・睡眠などのリズムを整える「体内時計」があります。生活リズムが乱れると、体内時計のリズムも乱れてしまい、自律神経の働きに影響を与えます。できるだけ規則正しい生活を心掛けリズムを維持することが大切です。また、体内時計は光を浴びることでリセットすることができるので、朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びたり、部屋の電気をつけ明るくすることを心がけてみましょう。



《睡眠をしっかり取る》

睡眠中は副交感神経が働き、心身の疲れをとります。夜更かしが続くと、副交感神経が働く時間帯に交感神経が働いてしまい自律神経の切り換えがうまくいかなくなります。

質の良い睡眠をとるためには部屋の明かりを消して、リラックスできるように環境を整えてみましょう。

《適度な運動をする》

散歩やウォーキング、ストレッチなどの軽い運動は、自律神経の働きを整える効果があります。運動をすることで良い睡眠を促す効果もありますが、激しい運動はかえってストレスになることもあります。無理のない軽い運動をお勧めします。



《リラックス時間を作る》

交感神経の興奮を鎮めるためには心身の休息が必要です。例えば静かな音楽やアロマセラピーなどは神経をリラックスさせる効果があります。また、ぬるめのお湯につかる入浴も効果的です。自分に合ったリラックス方法を見つけ取り入れてみましょう。

《バランスの良い食事を》

食物に含まれるビタミン・カルシウム・ミネラルなどは自律神経の働きを整える作用があるそうです。インスタント食品や、好きな食べ物ばかりに偏らないよう、色々な食品をバランスよくとるよう心がけましょう。



朝ご飯を食べましょう

朝ごはんを食べることは体内時計のリセットに大きな役割を果たしていると言われています。

朝ごはんによる体内時計のリセットには、パンやごはんなどの炭水化物や、卵・牛乳・納豆などのたんぱく質の両方が必要となりますので、バランス良くとることを心がけましょう。

全国の処方箋を受け付けます
お気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 42-6900

FAX 42-6910

今月の担当は大塚です