



おおこうちだより Vol.99

春バテを予防しよう！



春は寒暖差が大きい季節ですね。なんだかだるいなと感じる日はありませんか？
この時期の寒暖差による体調不良は「春バテ」かもしれません。

「春バテ」とは...

春に起こりやすい心身の不調のことで、生活環境の変化によるストレスや気温の変化による寒暖差などの影響で自律神経が乱れることで起こります。

自律神経とは、自分の意志とは関係なく働く神経のことで、活動時に働く「**交感神経**」とリラックス時に働く「**副交感神経**」という2つの神経から成り立ちます。この2つの神経がバランスよく働くことで、体の調和を保つことができますが、春は気温差が大きく、自律神経が対応しようと過剰に働くことでバランスが崩れてしまいます。

「春バテ」チェックリスト

- | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 日中の眠気 | <input type="checkbox"/> 夜眠れない | <input type="checkbox"/> 肩がこる |
| <input type="checkbox"/> 体がだるい | <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む | <input type="checkbox"/> イライラする |
| <input type="checkbox"/> めまい、立ちくらみがある | | |

1つでも当てはまった方は「春バテ」の可能性ががあります。



春バテの予防方法

春バテは自律神経が乱れていると起こりやすいため、まずは自律神経を整えましょう！

① 質の良い睡眠をとりましょう

毎朝規則正しい時間に起きて、朝日を浴びて体内時計をリセットしましょう。
寝る前にスマホは見ないようにしましょう。



② 1日3食しっかり食べましょう

決まった時間に食事をしましょう。
朝食をしっかり食べましょう。



③ 適度な運動をしましょう

血流をよくするために運動をしましょう。
ウォーキング、ジョギング、水泳などの有酸素運動がおすすめです。



④ 入浴で体を温めましょう

身体を温めて、血行を促進させましょう。
41℃以下の湯船でじっくりと温めてリラックスさせましょう。



規則正しい生活をして、血行を良くすることで自律神経を整えることができます。
自律神経を整えて、気温差の大きいこの季節を乗り越えましょう！

