

気をつけよう春の体調管理

4月になり、いよいよ新年度がスタートしました。春は1年のうちで一番「変化」の多い時期で、心身の不調が出やすいと言われています。春を元気に過ごす日常生活の工夫をしてみませんか。

春の不調の原因は・・・

1 寒暖差

気温の変化に対応するために交感神経が活発に働くので、エネルギーが消耗し、疲れや倦怠感を感じます。

2 気圧の変化

低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わるため、自律神経の切り替えが上手くいかなくなります。また低気圧の影響で、血液中の酸素濃度が下がり、体や脳が酸素を上手く取り込めず、頭痛や眠気、倦怠感を感じやすくなります。



3 生活環境の変化

春は卒業や進学、就職、転職の時期で、生活環境や職場環境が変わることで、緊張やストレスを生じることも多く、自律神経が乱れる原因となります。

4 花粉症

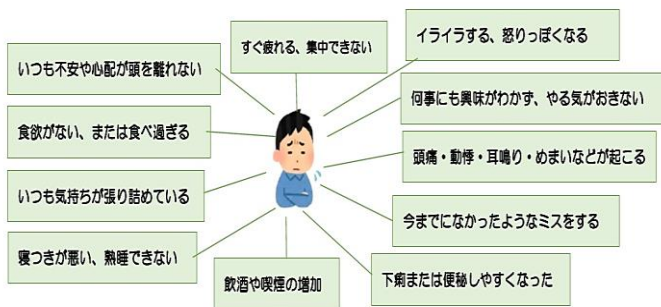
北海道の春は、ハンノキやスギ花粉の時期です。花粉症は花粉から体を守ろうとする防御反応が過剰になっている状態です。免疫機能が過剰に働いているため、体力が低下し倦怠感や眠気が生じます。

5 生活リズムの乱れ

1～3のため体内時計が狂いやすく、生活リズムが崩れやすくなります。



<このようなときは要注意！>



こころが晴れないときは・・・

●サポーターを大切にしましょう！

自分一人で悩んでいても、堂々めぐりしがちになります。信頼できる人と話すことで、気持ちや考えが整理できたり、アドバイスがもらえることもあります。家族、同僚、友人などの身近なサポーターを大切にしましょう。

●専門的なアドバイスを受けたいときは・・・

- ・心の健康相談の活用
- ・保健所や精神保健センターの活用
- ・医療機関に相談



参考：厚生労働省HP
全国健康保険協会
日本予防医学協会

福利課健康支援係
電話：011-231-4111(内線：35-380)

春の健康管理のポイントは・・・

<その1>生活リズムを整える

起床時間、就寝時間、食事時間をなるべく同じ時間になるよう心がけ、体内リズムを整えましょう。

<その2>食事は三食、バランスよく摂る

食事を摂ることで、消化のために副交感神経が働き、体はリラックスします。また、偏った食事は自律神経のバランスを崩すので、食事バランスに注意しましょう。

<その3>こまめに体を動かす

体を動かすことで、自律神経を整える神経伝達物質(セロトニン)が分泌されます。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。日常生活でも、階段を使う、こまめに動くことや、歩くときの姿勢や歩幅を意識しましょう。

<その4>睡眠をしっかり取る

スムーズに入眠するためには、副交感神経が働きリラックスしている状態であることが大切です。自分なりのリラックスタイムの工夫をしましょう。寝る前のスマホやパソコン、飲酒や喫煙は禁物です。

<その5>体温調節の工夫をする

気温はまだまだ安定せず、日中の寒暖差もあることから、衣類で上手く調節しましょう。

<その6>ゆっくりお風呂に浸かる

シャワーだけでなく、38～40℃のお風呂にゆっくり浸かることで副交感神経が働きリラックスでき、質の良い睡眠にもつながります。

<その7>気分転換・休養を心がける

身体を動かすことや、お茶を飲みながら音楽を聴くなど、のんびりできる時間を大切にしましょう。あえて何もしないことも良いです。