



いきいき健康術 第177回

町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。

『春バテ』

とうじ としえ
田路利恵 副看護師長
国保京丹波町病院



春は昔から『木の芽期』ともいわれ自律神経が不安定になりやすい時季として知られています。冬が終わりだんだん暖かく気持ちのいい気候になるものの、まだまだ寒暖差が大きく、その変化に自律神経がついていかず緊張状態になることで、体調に変化を起しやすくなってしまいます。

また、春は入学や就職、人事異動など環境が大きく変化し、不安やストレスにより自律神経の働きが乱れてしまいがちです。

このように、春は心身にストレスを溜めてしまう『春バテ』が起こりやすい時季です。

自律神経の働きが乱れると、心と体の両方に不調を来します。心で言えば、『イライラ』『不安感』『憂鬱感』を感じたり、物事に対してやる気が出なかったり、また体では『だるい』『眠れない』『頭痛』『手足の冷え』などの症状となって現れることもあります。

春バテ予防に、次のようなことを実践してみてください。

●お風呂で体を温める	精神を安定させるホルモン(セロトニン)や、心身の機能を維持するためのホルモン(ドーパミン)の分泌を促し、喜びやポジティブ思考を生み出す作用があります。
●日光浴でたくさんの光を浴びる	
●休養をとる	ストレスを緩和し、疲労回復につながります。気分転換し疲れをリセットしましょう。ガーデニングは日光浴を兼ね、気分をリセットするにはお勧めです。
●リラックスする	
●のんびり過ごす	
●適度な運動 ストレッチをする／ガーデニングをする	
●夜更かしをしない	睡眠不足はさらに体調を崩し安くなり、集中力が低下し、『イライラ』の原因になります。
●バランスの良い食事をする	栄養豊富な旬の食材は、疲労回復やリラックス効果にも良い影響があります。
●旬の野菜を食べる タラの芽／タケノコ／春キャベツ など	

何かと忙しいこの時季は溜まったストレスに気付かずに頑張りすぎてしまうこともありますよね。
でも、『疲れてるかな?』と感じたら無理はしないでくださいね。