

いきいき健康術 第68回

『春の体の不調について』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。

今回の担当は、国保京丹波町病院の看護主任 白波瀬小百合さん。春などの季節の変わり目に体調を崩す一因にもなる自律神経に関するお話です。

なんとなく身体がだるい、頭が重い、めまいがする、手足が冷えるなどの症状はありませんか。その原因の一つに自律神経の乱れが関係していることがあります。

自律神経とは？

交感神経と副交感神経の二つからなり、交感神経は主に体を活発な状態にするように働き、副交感神経は安静や休息をさせるように働いています。この二つが常にバランスを保っているのです。

自律神経の乱れって？

自律神経が乱れる原因の一つにストレスがあります。春に多い引っ越しや職場の異動、新入学や進級など、生活の環境が変わることなどもストレスを招きます。

また、春など気温や気圧の変化が激しいと、自律神経はどちらに体を調節してよいか分からなくなり、調節しようと過剰に働くことになります。

自律神経の調節がうまくいかなくなると、体の不調をきたすことがあります。交感神経と副交感神経のどちらも強まる場合はストレス性の潰瘍などに、両方が弱まる場合はうつ病などの病気になりやすくなります。



看護主任
白波瀬 小百合 さん
(京丹波町病院)

自律神経を整える方法は？

①呼吸法 呼吸は、六秒吐いて二秒吸いましょう。深呼吸とは違い、自然の呼吸の中で息を吐くことだけを意識してください。副交感神経が刺激されることによりリラックスできます。緊張したときやイライラしたとき、試してみてください。

②運動 ウォーキングが適しています。歩くことで血流量、血圧、心拍などが変動し、自律神経のバランスを取ろうとして鍛えることができます。体の不調には自律神経の乱れだけが原因でないこともあるので、心配な方は医療機関を受診することをお勧めします。

自分の体と上手につきあつて元気に毎日を過ごしましょう。

京丹波町病院情報

京丹波町病院では、毎月の第二・第四土曜日の午前中に内科と小児科の診療を行っています。

☎ 86-0220