

とんにちは保健師です。

今月の担当は、渡辺 愛華です。

季節の変わり目にご注意を

冬から春にかけての季節の変わり目は、日々の寒暖差が激しく気圧の変化も大きい時期であるため、体調不良を起こしやすくなります。加えて、この時期は、引っ越しや進学・進級など生活環境の変化が起きやすいことから、緊張や不安、ストレスを抱えやすい時期といえます。不安やストレスなども、体調不良を引き起こすきっかけとなるため、季節の変わり目は特に注意して体調管理をしましょう。

◎体調不良の原因は、自律神経の乱れかも？

自律神経は、体を活動的にする「交感神経」とリラックスさせる「副交感神経」からなり、この2つの神経がバランスをとって、体温などを調節しています。しかし、寒暖差や気圧変動が激しいと自律神経が過剰に働いてしまい、バランスが乱れ、体調不良につながります。また、不規則な生活やストレスも自律神経が乱れる要因となります。

◎現れやすい体調の変化

頭痛、腹痛、不安、イライラする、やる気が出ない、食欲が出ない、疲れやすい、不眠など



◎自律神経の働きを整えよう

・自律神経を整える栄養素を摂る。

栄養素	作用
ビタミンB群 	自律神経をコントロールし、働きを正常に維持します。 例) 豚肉、納豆、卵など
ビタミンC 	ストレスへの耐性を高めます。 例) パプリカ、キウイフルーツ、いちごなど
カルシウム 	交感神経の働きやイライラ・不安を抑制します。 例) 乳製品、小魚、小松菜など
トリプトファン 	精神を安定させる働きを持つセロトニンの材料となります。 例) バナナ、大豆製品、ナッツ類など

・睡眠をしっかりとする

スムーズで深い眠りを誘うためには、副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要です。就寝前に目元や首元を40℃ くらいの蒸したタオルなどで温めると、睡眠の質も良くなり効果的です。

・朝日を浴びる

眠りを誘うホルモンであるメラトニンの分泌が止まり、脳が覚醒していきます。その後、セロトニンというホルモンが活性化され、日中の意欲的な活動を促します。

・毎日しっかり朝食をとる

朝食をとることで体が活動的になり、1日のリズムを作ることができます。生活リズムが整うと、自律神経の切り替わりがスムーズになります。

・湯船につかる

副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。

・リラックスできる時間を作る

読書や音楽鑑賞、ストレッチなど、自分がリラックスできる行動を生活に取り入れ、ストレスを溜めないようにしましょう。



▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（7-5291）へ。