

春は自律神経が乱れやすい季節です

自律神経とは……

心臓の動き、血圧、食物の消化、体温調整など生命を維持する上で重要な身体の機能をコントロールしている神経で、興奮する時に働く交感神経・リラックスする時に働く副交感神経から成り立っています。

私たちが健康で快適に過ごすことが出来るのは、この交感神経と副交感神経がバランスよく働いているからです。

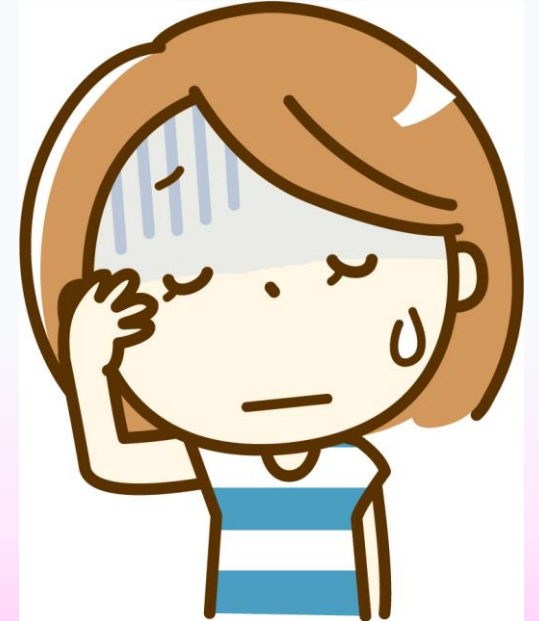
なぜ春は自律神経が乱れやすいのか……

- ・気温の変化が大きい
- ・新入社員を迎える、配置転換など環境の変化が大きくストレスが多い
- ・身体の各器官の動きが活発になる季節のため、代謝が促進されることによる体内のエネルギー不足
- ・冬に活発だった交感神経から、夏に活発になる副交感神経の移り変わる時期のため

自律神経が乱れるとどうなるのか

- ・身体がだるい・眠い
- ・食欲が出ない
- ・イライラする
- ・便秘・下痢
- ・動悸・息苦しさ
- ・めまい
- ・頭痛

など



春に起こりやすい自律神経の乱れを乗り切るには

①生活リズムを作る

生活リズムが乱れると、体内時計のリズムが崩れ、自律神経の働きに悪い影響を与えてしまいます。



②栄養バランスのいい食事をしっかりとる

食品に含まれるビタミン・カルシウム・ミネラルなどは自律神経の働きを整える作用があります。

③自分に合った休養(睡眠)時間をとる

夜更かしが続くと、副交感神経と自律神経の切り替えがうまくいかなくなります。

たくさん眠れば眠るほどいいというわけではなく、質のいい睡眠をとるために部屋の明かりを消して、リラックスできる環境を。



④リラックスする時間を作る

交感神経の興奮を鎮めるためには心身の休息が必要です。

静かな音楽を聴くことやアロマテラピー、ぬるめのお湯にゆっくりつかることなどが効果的です。



春に起こりやすい自律神経の乱れを乗り切るには

⑤体温調節をしっかり行う

春は気温が不安定です。体温調整がうまくいかないと、自律神経の働きが不安定になるので、カーディガンやストールを使い体温調節を行いましょう。



⑥ストレス解消をする

ストレスが溜まると、身体は生命の危機であると感じ交感神経が過剰に働き、副交感神経が働かなくなってしまう、自律神経の乱れが起こります。

人と話して笑ったり、楽しいと思える場所へ行ったり、適度な運動をすることが効果的です。

⑦ストレッチをする

ストレッチをすることにより、筋肉がほぐれ、副交感神経の通りが良くなります。

そのため、身体がよりリラックスを感じることが出来、自律神経調整の改善に効果的です。



⑧ウォーキングをする

ウォーキングは有酸素運動のため副交感神経に働きかけ、リラックスが促されます。

(ただし、楽しみながらすることが大切)

自律神経が正常に働いているかチェックしてみよう

- ☐ 1.めまいや耳鳴りのする時が多い。また、立ちくらみをよく起こす。
- ☐ 2.胸が締め付けられる感じがする。胸(心)がザワザワする感じが時々ある。
- ☐ 3.心臓がいきなり早くなったり、脈拍が飛ぶようなことがある。
- ☐ 4.息苦しくなるときがある。
- ☐ 5.夏でも手足が冷えるときがある。
- ☐ 6.胃の調子が悪いときが多い。(お腹がすかない・胸やけ・胃が重いなど)
- ☐ 7.よく下痢や便秘をする。または便秘と下痢を繰り返す。
- ☐ 8.肩こりや腰痛がなかなか治らない。
- ☐ 9.手足がだるい時が多い。
- ☐ 10.顔だけ汗をかく。または手足だけ汗をかく。
- ☐ 11.朝、起きる時に疲労を感じる。
- ☐ 12.気候の変化に弱い。
- ☐ 13.やけにまぶしく感じる時がある。
- ☐ 14.寝ても寝ても寝たりない。
- ☐ 15.夢をよく見る。
- ☐ 16.風邪でもないのに咳がよく出る。
- ☐ 17.飲み込みづらい時がある。ノドに違和感がある。ロレツが回らない時がある。



チェック数	
0～1個	正常
2～3個	要チェック
4～6個	要注意
7個以上	すぐ相談