



健康づくり支援室だより



2018年 春号

新年度が始まりました。

暖かい季節になり、気持ちが前向きになる一方で
身体のだるさや気持ちの不安定さを感じる人もいるでしょう。



気合いを入れて頑張るぞ！と、思ってはみますが

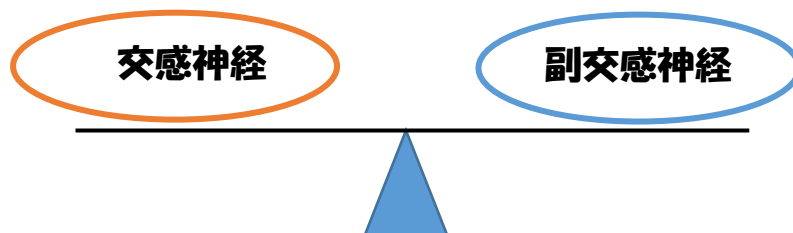
「なんだか身体が重くてすでに疲れている感じ」・・・こんなことはありませんか？

それは自律神経が乱れているからかもしれません。

自律神経とは、**頑張り**と**緊張**の「**交感神経**」と**リラックス**の「**副交感神経**」のことです。

この二つの神経がバランス良く働きあうことで

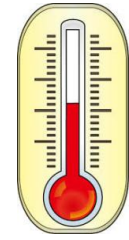
私たちが生きていく上で必要な機能がコントロールされています。



冬は交感神経優位、夏は副交感神経優位になることがわかっています。

初春から夏のこの時期は、交感神経から副交感神経優位への移行期といわれています。
一方で、寒暖差へ対応するため交感神経が活性化され、

自律神経は特に不安定になります。



寒暖差の激しい気候に加え、気圧の変化、環境の変化、

様々な人生のイベントなども重なり自律神経への負担は増大します。

自覚が有る無しに関わらず、ここで過度に頑張り過ぎてしまうと

「五月病」に代表されるようなメンタル不調や、

自律神経の乱れによる様々な体調不良を引き起こす恐れがあります。

対策としては、この時期特に



- ペースダウンすることを意識する
- 新たなルールを自分に課さない
- 朝は太陽の光を浴びて、夜はいつもより長めの睡眠時間を確保する
- 生活のリズムを整える
生活リズムの変化が必要な人は時間をかけて徐々に生活リズムを変えていく。
- 栄養バランスを整える
いろいろな種類のものを、良く噛んで、時間をかけて食べる。



春先の不調には早めの休息を心がけて、

普段よりゆったり過ごすことを意識されると良いでしょう。