

にこにこ通信

3月号



春バテとは

「春バテ」とは春に現れる体の不調で、だるさ・気分の落ち込み・疲労感・イライラ・倦怠感などがあります。症状を引き起こす原因は、寒暖差や気圧変化、生活の変化によるストレス、ホルモンバランスの乱れで、これらにより自律神経が乱れることで症状が現れやすくなります。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、寒暖差や気圧変化、ストレスを受けると交感神経が優位となり、さまざまな不調が起こりやすくなります。

春バテの対処法

1

気温変化の確認と対応



2

自律神経を整える



① 気温変化の確認と対応

天気予報などを確認して、外出する場合は気温に合わせて脱ぎ着しやすい服装を選び、体への影響を小さくするようにしましょう。屋内であればエアコンなどを利用して室内の温度をできるだけ一定に保つようにしましょう。

② 自律神経を整える

交感神経の働きを抑え、副交感神経が優位になるように自律神経を整えることでストレスをコントロールすることが春バテの改善につながります。

・十分な睡眠 ・入浴 ・音楽 ・腹式呼吸 ・食生活 ・運動が効果的です。

医療サービス委員会 ： 山崎(敏)

