



## 春の体調不良について



(財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4号 Tel 0857-23-4841

冬の厳しい寒さも少しずつ和らぎ、もうすぐ春がやってきますね。春になり、新年度が始まると、就職や異動、引越しなど、新しい環境で新しい生活を迎えられる方もおられるのでは？

春の陽気は気持ちがよく、過ごしやすい季節ではありますが、「なんだか体がだるい」「眠い」「気分がすっきりしない」など、心身の不調を感じる方も多いようです。

### 季節の変わり目と体調不良の関係

冬から春にかけては気候の変動や日中と朝晩の温度差が激しくなってきます。この急な気温の変化が私たちの体に様々な負担を与えます。

代謝や体温調節などの働きを司っている自律神経は、気温の変化が大きいことや新しい生活環境に伴う緊張やストレスが増えることで、バランスを崩してしまいます。自律神経のバランスが崩れて、働きがうまくいかなくなると、体のあらゆる部分に不調が出てきてしまうのです。

### 自律神経の働きとは？

意識していないのに呼吸をし、心臓が動き、食欲が出る…。このような、生きていくうえで欠かせない体の機能を調整しているのが自律神経です。自律神経は、交感神経、副交感神経の2種類があり、両者が相反する働きをすることで、体のバランスをうまく保っています。それぞれの働きには、次のようなものがあります。

●交感神経…主に昼間の活動時に働く。血圧、心拍数を上げる、血管を収縮させるなど。

●副交感神経…主に夜間に働く。血圧、心拍数を下げる、心や体を休息させるなど。

冬の間は交感神経が活発に働いて寒さに耐えています。夏になると体はリラックスモードになり、副交感神経の働きが活発になります。春は、ちょうどこの交感神経と副交感神経が入れ替わる時期にあたるため、体調が不安定になりやすくなると言われています。

#### 交感神経

【活動、緊張、ストレスの神経】

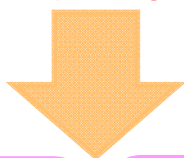
活動・精神的な刺激に反応する

#### 副交感神経

【修復、休息、リラックスの神経】

心や体を休めて回復させる

交感神経の働きが強くなると…



#### 精神的な症状

イライラ、不安、憂うつ、無気力、  
落ち込み、焦り、集中力低下

など

#### 身体的な症状

慢性疲労、だるさ、頭痛、不眠、  
下痢、便秘、動悸、めまい、微熱

など



<裏面もご覧ください>

## 自律神経の働きを整えるために

気温の変化などをコントロールすることは難しいですが、日々のちょっとした心がけで自律神経の働きを整えることができます。生活習慣の見直しや自分に合ったストレス解消を取り入れ、春の不快感を予防しましょう。

### 1. 睡眠をしっかり取る

睡眠中は副交感神経が働き、心身の疲れをとります。夜更かしが続くと、副交感神経の働く時間帯に交感神経が働いてしまい、神経の働きの切り換えがうまくいけなくなります。

質の良い睡眠をとるために部屋の明かりを消し、リラックスできるように環境を整えるようにしてください。



### 2. 生活リズムを整える

私たちの体には1日の体温・ホルモン分泌・睡眠などのリズムを整える働き「体内時計」があります。生活のリズムが乱れると、体内時計のリズムも乱れ、自律神経の働きに影響を与えます。起床・就寝・食事の時間を出来るだけ規則正しく決めて、リズムを維持することが大切です。

また、体内時計のリズムは、光を浴びることでリセットすることができるので、朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びたり、電気をつけて部屋を明るくするように心がけてください。



### 3. 適度な運動を行う

散歩やウォーキング、ストレッチなどの軽い運動は、自律神経の働きを整える効果があります。運動を行うことは良い睡眠を促す効果もありますが、激しい運動はかえってストレスになることもあるので、自分のペースに合わせ、無理のない軽い運動から取り入れてみてください。



### 4. リラックスする時間を作る

交感神経の興奮を静めるためには心身の休息が必要です。静かな音楽やアロマセラピーは神経をリラックスさせる作用があります。また、ぬるめのお湯にゆっくりつかる入浴も効果的です。



### 5. 食事バランスに気をつける

食物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。インスタント食品や好きな食べ物ばかりに偏らないよう、いろいろな食品をとるよう心がけましょう。

## 栄養コーナー

## 乳酸菌の力で花粉症を予防！！

そろそろ花粉の季節ですね。花粉症の方には辛い時期がやってきます。

近年、花粉症やアレルギー症状の緩和に効果があるとして、ヨーグルトなどに含まれる**乳酸菌**が注目されています。

**乳酸菌**は、**腸内環境を整える**という働きの他に、**免疫機能のバランスを整える**という働きもあり、花粉症やアレルギー症状によって免疫が過剰に反応する状態を健康な状態に近づけてくれます。しかし、口から摂取してもなかなか定着しないので、**症状が出始める前から長期的に継続して摂取することが大切です**。乳酸菌の力で、今年はスッキリとした春を迎えてみませんか!?

### 腸内の乳酸菌を増やすには？

もともと人間の腸の中には腸内ビフィズス菌というものが存在します。食品に含まれる乳酸菌は、体内に定着することができませんが、腸内を通過するときに腸内ビフィズス菌の働きを助けてくれます。乳酸菌のエサとなる乳糖やオリゴ糖を含む食品を併せて摂ると、より効果的です。また、食物繊維も乳酸菌の働きを助けると言われていますので、積極的に摂るように心がけてください。

#### 乳糖を多く含む食品

牛乳・チーズ・ヨーグルト など乳製品

#### オリゴ糖を多く含む食品

ごぼう・玉ねぎ・大豆・アスパラガス・はちみつ  
みそ・ねぎ・バナナ・にんにく etc...



生活習慣や食生活  
も見直して、体の  
調子も整えよう！

