



### 春の盛り4月

見上げれば桜、木蓮、ハナミズキ、足元にはチューリップ、フリージア、すずらん、すみれ、タンポポと、春の花木や草花が咲き誇る季節となりました。長い冬の季節が終わわり、一斉に植物が目覚める季節です。色彩に乏しかった風景が、日一日と鮮やかな花々によって彩られ、自然と気持ちも高揚してくるものです。春を楽しむためには健康が第一です。そこで、春から梅雨にかけての注意事項をまとめてみました。



### 寒暖差や気圧変動が大きい季節

冬を越えたから風邪は引かないだろう、と考えてしまうのは禁物です。4月には「花冷え」や「寒の戻り」など冷え込みを表した言葉があります。春の衣替えをしたら、寒さがぶり返して風邪を引いてしまったという経験はありませんか。春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。気持ちの高揚とは真逆に、春になると「やる気がない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった、自律神経の乱れを原因とする症状が引き起こされる方もいらっしゃいます。

### 気圧変動で自律神経が乱れる

気圧が下がったり上がったりすると、耳の奥にある内耳と呼ばれる部分の中で、体のバランスを保つ器官である三半規管や前庭などが敏感に感じます。内耳が感じ取った気圧変化の情報は内耳の前庭神経を通じて脳に伝達され、それによって自律神経はストレス反応を引き起こし、交感神経が興奮状態になります。その結果、抑うつやめまいの悪化、心拍数の増加、血圧の上昇、慢性痛の悪化などの症状が現れます。

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」という2つの神経から成り立っています。通常は、この2つの神経がバランスを取り合うことで心身の調子が保たれています。

※交感神経【緊張】  
活動しているとき、緊張しているときに優位になります。  
※副交感神経【弛緩】  
リラックスしているとき、睡眠中などに優位になります。

### 体調を崩さないために

ある程度の外部環境変化に耐えられるように機能するのが自律神経です。自律神経が正常に機能するためには、暑い場所では汗をかくことが必要です。しかし、空調が完備された環境で暮らしていたり、昼夜逆転など生活リズムが乱れたりしていると、自律神経が整いにくくなってしまいます。気圧の影響についていけない体になってしまいうので、寒暖差や気圧の変動に耐えられる体づくりを心がけましょう。

### 自律神経を整えるヒント

◇ジャスミン茶  
「ジャスミン(まつりか)」という生薬名を持つジャスミンはイライラを鎮め、精神を安定させる作用があります。さらにウーロン茶やプーアル茶と同様に、身体を温める作用も持ち合わせています。

◇「内関(ないかん)」のツボを押す  
自律神経の乱れに効くのが、手首にある「内関」のツボです。内関はもともと、乗り物酔いや自律神経の乱れに効くツボ。自律神経を正常なバランスに戻してくれるため、日頃の「ストレス」「不眠」「食欲不振」に悩んでいる方にもおすすめです。

両手首の内側にあるしわの真ん中から、ひじ方向に指3本分下がったあたりに、響くような感覚があれば、そこが内関です。左右の腕にありますが、特に痛さやだるさの感じる方を主に刺激します。ツボは押しっぱなしだと、体が刺激に慣れてしまうので、こまめに押すようにしてください。

◇起床時に一杯の白湯か水を飲む  
水分補給によって、腸が刺激され動きが活発になり、さらに血流も良くなります。

◇深呼吸  
普段の暮らしではなかなかやらないという方がほとんどだと思いますが、深呼吸は、自律神経のうちの副交感神経の働きを促します。簡単かつ効果が期待できます。



◇食事は一日3回しっかり食べる  
かむ動作によって脳は安らぎを感じると言われています。一日3回食事時間を取ることで、朝昼晩の生活リズムが整えられます。

### 食事回数に関する余談

規則正しい食生活というと、毎日3食の食事を欠かさず摂ると解釈するのが一般的ですが、昨今、芸能人のタモリさんをはじめ1日1食を習慣とされている方が話材となっています。1日3食が万人にとって健康的な食生活とは限らず、生活スタイルや体質によって食事をするタイミングや量も違って当然だといえるようです。食事と食事の間隔が空けば栄養が吸収されやすいという傾向があるため、同じ摂取エネルギー量なら食事回数が多量の方が太りにくく栄養管理がしやすいとの理由で明治期以降1日3食が普及したようです。1日の摂取エネルギー量を意識すれば、必ずしも1日3食にこだわらなくてもよいようです。



### 心の荷物は軽くして

ストレスが溜まる刺激的なニュースが毎日流されています。ストレスから逃げるのではなく、貴方の考えや思いを人に話す、話し手が居なければ書き留める事が心身には良いようです。春の陽ざしに輝く草木を愛で、副交感神経を高めましょう。

