



桜前線北上中

4月に入り花冷えの日もありましたが、ようやく春本番の陽気になりました。今年の桜は、関東から西ではほぼ平年並み、北日本ではやや早めの開花となっています。既に各地で満開を迎えており、お花見を楽しまれた方も多いのではないのでしょうか。

さて、春になるとなぜか体調が不安定になってしまったり、調子が悪いという方もいらっしゃるかと思います。今回は、そんな春の体調不良について解説してまいります。



春の体調不良は「春バテ」

「夏バテ」という言葉は皆さん良くご存じかと思いますが、「春バテ」という言葉はあまり聞き馴染みがないかもしれません。

春になると、「なんとなく身体がだるくなるような気がする」、「日中ずっと眠い」、「風邪でもないのに頭痛い」といった不調を感じる事はありませんか？そんな方は「春バテ」の可能性が大きいと考えられます。

春は一年の中でも昼と夜の寒暖差や気圧差が大きく、自律神経が乱れやすい季節と言えます。自律神経が乱れると、様々な不調をきたすようになってしまいます。

自律神経の働き

人間の身体を動かしたり感覚を司る神経にはいくつかの種類があります。「運動神経」は脳や脊髄からの指令を筋肉に伝えて動かすための神経で、自分の意志で身体を動かすことに深くかかわっています。これに対して「自律神経」はその名の通り、「自ら」「律する」神経です。心臓や血管の動き・呼吸・消化の働き・体温調節など、人間が生きていくためには欠かせない機能の数々があります。血圧を自分で自在にコントロールしたり、消化器の動きを制御したり、汗を出したり止めたりして体温を操る事はできません。私たちが寝ている間も起きている間も無意識のうちにコントロールしてくれているのが自律神経です。自律神経は交感神経と

副交感神経の2種類で成り立っています。交感神経には緊張させる役割があり、副交感神経にはリラックスさせる役割があります。自律神経は、これら真逆の機能をスイッチのようにバランスを取りながら身体の機能をコントロールしています。

春は交感神経が優位になりやすい

① 激しい気温差
一日の中で寒暖差や気圧差が大きくなり、それに対応するために交感神経が活発に働くことでエネルギーが消耗され疲労感を感じやすくなります。

② 気圧の変化
春は気圧の変化も頻繁に発生するため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなり、また、低気圧の影響で交感神経が活発になり、頭痛やめまいを感じやすくなります。

③ 生活環境の変化によるストレス

新生活環境が始まり、生活スタイルや環境が変化する事により身体はストレスを感じてしまいます。ストレスは自律神経のバランスを崩す原因となります。



自律神経の乱れをチェック

- めまい・耳鳴り・立ちくらみが多い
 - 心臓の鼓動が急に早くなる事がある
 - 手足が冷える
 - 手足がだるい
 - 胃の調子が悪い
 - 下痢や便秘が多い
 - 肩こりや腰痛がなかなか治らない
 - 起床時に疲労感がある
 - 気候の変化に対応できない
 - 寝ても寝ても寝足りない
 - 夢をよく見る
 - 風邪でもないのに咳がよく出る
 - 飲み込みづらく、のどに違和感がある
- いかがでしょうか。1つでも当てはまれば注意が必要です。自律神経が乱れると、身体

の不調だけでなく心の不調にもつながります。「春バテ」対策には自律神経を整える事が重要になります。

「春バテ」の予防と対処法

① 1日3食をしっかり摂る
食事を摂ると消化のために副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。食事を摂らないと交感神経が働いたままエネルギーが消耗されてしまい、自律神経の乱れに繋がります。特に朝食は栄養バランスに注意して、しっかりと摂るようにしましょう。

② 身体を動かす
運動は自律神経の働きに良い刺激を与えてくれます。特にウォーキングやサイクリング、水泳などゆっくり長くできる有酸素運動が効果的です。無理なく続けられる運動を生活に取り入れましょう。

③ シャワーだけでなく湯船に浸かる
湯船でゆっくり温まる事で副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38度から40度のお湯に10分程が理想です。熱いお湯は逆効果になってしまうので注意しましょう。

④ 睡眠をしっかり取る
睡眠中は副交感神経が働きます。睡眠時間が短いと交感神経優位の状態が長く続き、自律神経のバランスが乱れてしまいます。毎日、適切な睡眠時間と質を確保しましょう。



『未来見に行こう！』

4月13日に大阪府の夢洲で「大阪・関西万博」が開幕しました。1970年の大阪万博では三波春夫さんの「世界の国からこんにちは」がテーマソングでしたが、今回の万博はコブクロさんの「この地球の続きを」という曲です。歌詞の中に「100年後の未来を想像できるか？」という一節があります。100年後の未来をどのように行くかはできませんが、少し先の未来を見に行きたい方も「大阪・関西万博」で「未来見に行こう」のイベントが実施されています。24時間、世界中から楽しめますよ。

