

季節の変わり目にご注意を！～春の体調不良の予防と対策～

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった経験はないでしょうか？このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされています。

今回は、春の不調の原因とその予防についてお伝えします。

自律神経とは

2つの神経（交感神経と副交感神経）がバランスをとりながら、私たちの身体の働きを調節してくれています。

交感神経

- ・主に日中、活動している時や緊張している時、ストレスを感じている時に働きます。
- ・心身を活発にする神経です。



副交感神経

- ・主に夜、眠っている時やリラックスしている時に働きます。
- ・心身を休め回復させる、体のメンテナンスを担う神経です。



◆春の不調の原因とは？◆

- ・激しい寒暖差
- ・めまぐるしい気圧の変化
- ・日照時間の変化
- ・生活環境の変化
- ・花粉症



◆予防と対策◆

- ・食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう
- ・こまめに体を動かしましょう
- ・入浴はシャワーだけではなく、湯船につかりましょう
- ・睡眠をしっかりととりましょう
- ・衣服で温度調節をしましょう
- ・花粉症対策をしましょう



参考文献：

・花王ヘルスケアナビ、サワイ健康推進課