

「春バテ」に気を付けましょう

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

春は寒暖差などの気温の変化、生活環境の変化が生じる季節です。これらに対応しようと、健康を保つために「自律神経」が過剰に働くことで、心身状態を崩しやすくなり、疲労感や倦怠感、いらいら、不眠などの症状が現れることを「春バテ」といいます。

主な症状

- ①体がだるい（疲労感・倦怠感）
- ②眠い・朝起きるのがつらい
- ③肩凝り・腰痛
- ④頭痛・目まい
- ⑤便秘・下痢
- ⑥いらいら・気分の落ち込み

対策

●栄養バランスの取れた食事を取る

・摂取したい栄養素

ビタミンB群は、神経の働きに重要な役割を担っている栄養素です。

特に「ビタミンB6」は、自律神経の調節に役立つ「セロトニン」という脳内神経伝達物質を体内でつくり出す際に必要になる栄養素です。サ

ンマやバナナなどに多く含まれます。他には、疲労回復に役立ち、神経の情報伝達の働きにも関与している「ビタミンB1」の摂取をお勧めします。豚肉・レバー・紅サケ・玄米・豆腐・ホウレンソウなどに含まれます。

・腸内環境を整える食事を意識する
季節の変わり目のストレスが、消化器症状を引き起こすことがあります。食物繊維を含む果物・海藻類・みそ・ヨーグルトなど、善玉菌を含んだ発酵食品を取るようしましょう。

●質・量共に十分な睡眠を取る

6時間以上を目安に、十分な睡眠時間を確保することを心掛けましょう。朝日を浴びて、体内時計を整えることも大切です。

●適度な運動を行い、リラックス方 法を見つける

普段の生活で歩く歩数を増やす、階段を使う、散歩やストレッチなどリラクゼーションに効果的な運動を取り入れるようにすると良いでしょう。

●湯船に漬かる

4度のお湯に約10〜15分程度、就寝1〜2時間前に入浴をすることで血流が促され、リラックス効果が期待できます。

●体温調整と服装の工夫を行う

服装の調整を行うことで、自律神経が過度な刺激を受けずに過ごすことができます。

食事や生活習慣、服装などに注意しながら、ストレスによる影響を少なくしていきましょう。

中には春バテだと思っていたら、思わぬ病気が隠れている場合があります。症状が長引いたり、悪化したりするときは医療機関を受診しましょう。

【お知らせ】

今後、健康のみちしるべの掲載は不定期となります。

乳幼児を子育て中の皆さまへ

子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

ポッポみちGO!GO!

- 日時／4月16日（木）10:00～11:00
- 場所／地域交流センター（ALEC）
- ※雨天時は子育て支援センターに変更します。
- 定員／10組程度
- 参加費／無料
- 持ち物／帽子・タオル・水筒（お茶など）
- 申し込み／4月2日（木）8:30～

開設日時など

あそびのひろば	金曜日（4月3日・10日・17日・24日）	10:00～11:00
	※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	13:45～14:45

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。詳しくは町ホームページをご覧ください。お気軽にお問い合わせください。

子育て支援センター ☎ 52-5474（ファクス兼用）

