

春を元気に過ごすために

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

暖かい季節になってきました。春

はさまざまな変化により自律神経が乱れ、体の不調を感じる人が多いと言われています。自律神経とは、内臓や血管などの動きをコントロール

し体内の環境を整える神経のことです。活動しているとき・緊張しているときに働く「交感神経」と、眠っているとき・リラックスしているときに働く「副交感神経」があります。この2つの神経がバランスをとりながら体の働きを調整してくれています。

こんな症状ありませんか

- ・ 疲れる
- ・ 集中できない
- ・ だるい
- ・ 眠い
- ・ 寝つきが悪い
- ・ 食欲がない
- ・ やる気が出ない —— など

春の不調の原因は

春は寒暖差や気圧の変化が大き

く、その変化に対応するために交感

神経の働きが活発になったり、自律神経の切り替えがうまくいかずにバランスが崩れやすくなったりします。

また、春は進学・就職・転勤などの環境の変化が多い時季で、自分自身や家族の身の回りの変化により緊張やストレスを感じ、自律神経のバランスが崩れやすくなります。

さらに春は花粉症の人にとってつらい季節で、鼻水やくしゃみなどの身体症状にも対策が必要です。

春の不調を乗り切るために

規則正しい生活が基本です。次のようなことを意識しましょう。

● バランスの良い食事をとる

欠食や偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、1日3食バランスの良い食事を取りましょう。

● 軽い運動をする

運動をすることで自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。

● 湯船につかる

忙しいとシャワーで済ます人もいると思いますが、38℃～40℃程度の湯船に10～20分つかることがおすすめです。

● しっかり睡眠をとり、体を休める

就寝前に目元や首元を温めたり、マッサージをしたり、音楽を聴いたりするなど、リラックスできる方法を取り入れてみてください。

● 衣服で温度調整

温度変化に対応するためにカーディガンなど、羽織れるものを準備しておいてください。

● 花粉症対策

外出時はマスクや眼鏡、帽子などを着用するなど、花粉症対策をしてください。

春は変化の多い季節です。体の不調を自覚したら体をいたわる生活を心掛けてあげてください。

TOPIC

新型コロナウイルスを防ぐには

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石けんを使って手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着しドアノブなどを介して他の方に病気をうつしてしまう恐れがあります。「咳エチケット」を行ってください。



流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間に念入りにこすります。



指の間に洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。