

春の体調管理と対策

問

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

この時期は、季節の変わり目で学校や職場や仲間、生活環境など変化の多い時期です。自分でも知らず知らずのうちに緊張や不安などで気持ちに不安定になりやすくなります。また、季節の変わり目で日中と夜間の寒暖差や気圧変動が大きい時期でもあります。春になると誰もが「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などの経験が多少あると思います。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。

※自律神経には、交感神経と副交感神経の二つの神経があり、本来はバランスを取りながら体の働きを調節しています。

春の体調不良の原因

● 激しい寒暖差

寒暖差によりたくさんのエネルギーが消耗され、疲れやだるさを感じやすくなり交感神経が活発に働きます。

● めまぐるしい気圧の変化

この時期、低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えがうまくいかず、その上、低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、日中の眠気や体のだるさを感じやすくなります。

● 日照時間の変化

冬に比べて日照時間が長くなっていくため、早朝に目が覚めたり、夜更かしをすることが増え、生活リズムが崩れやすくなります。

● 生活環境の変化

卒業や進学、就職や転勤など、生活が大きく変化する事で緊張感やストレスを感じることが増えます。

● 花粉症

花粉症は、花粉から体を守ろうとする防衛反応が過剰になっている状態です。免疫機能が過剰に活動している状態になるため、それにより体力が低下し、眠気や体のだるさを感じます。

予防と対策

● バランスのよい食事を心掛ける

食品には大きく六つの栄養素があります。糖質・タンパク質・脂質・ミネラル・ビタミン・食物繊維を意識してバランスよく取りましょう。

● こまめに体を動かしましょう

運動をすると、自律神経のバランスを整える神経伝達物質のセロトニンが分泌されます。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的です。

● 湯船につかりましょう

副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。38℃～40度のやや低めのお湯に10～20分間ゆっくり入浴すると効果的です。

● 睡眠をしっかりとりましょう

スムーズで深い眠りを誘うためには、心身をリラックスさせることが重要です。就寝前に目元や首元を蒸しタオルやアイマスクなどで温めたり、全身のストレッチやマッサージなど行うのも効果的です。

● 花粉症対策をしましょう

症状が強い人は、外出時に眼鏡やマスク、帽子などを着用して花粉にできるだけ触れないようにしましょう。また、薬を服用することで症状を軽減するのも対策の一つです。

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！

ベビーサイン

- 日時／3月17日（月）10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 定員／10組程度
- 参加費／無料
- 講師／杉山江里子
- 申し込み／3月3日（月）8:30～

開設日時など

あそびのひろば	金曜日（3月7日・14日・21日・28日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00
		14:00～15:00

※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 ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）