

通信「ちえふる」4月号

春バテ対処法

降雪	4月9日	舞鶴山 桜満開	4月10日
最高気温	11.4℃	最高気温	20.1℃
最低気温	0.3℃	最低気温	1.0℃

1 春バテの原因について

春は、寒暖の差が大きく、上記のように暖かい日があれば急に雪が降って来る日もあります。また、朝と日中の気温の差も大きく体調管理には十分注意をしなければならない季節です。油断をするとインフルエンザにかかってしまう場合もあります。

ところで、夏バテならぬ「春バテ」という言葉を聞いたことがありますか。春になると起こる体調不良のことで、自律神経の乱れが関係しています。

自律神経には「交感神経」（昼間や活動している時に働き、心身を活発にする）と「副交感神経」（夜間やリラックスしている時に活発になり心身を回復させる）があります。この2つの神経がバランスを取り合うことで、私たちの体は、心身の調子が保たれています。

春は、寒暖の差が大きいことに加え、新年度がスタートして生活環境や人間関係の変化によりストレスを感じやすくなる季節でもあります。それに対応するために、交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続き、自律神経が乱れやすくなることも体調をくずす原因となります。

2 春バテの症状とその対処法について

春バテになると、疲れがたまりやすい、集中できない、イライラする、胃腸の働きが落ちる、ちょっとしたことで落ち込む、身体が冷える、肩や腰が痛くなる、寝つきが悪くなるなど、さまざまな症状が現れやすくなります。

「春バテ」にならないようにするためには、次のようなことに取り組み、自律神経を整えることが大切になります。

- ① 脱ぎ着しやすい服装で体温調節をする。
- ② 湯船に浸かり緊張をほぐして副交感神経の働きを高める。
- ③ 1日3食、バランスのよい食事を意識する。

特に次の栄養素の摂取が効果的。

- ・ ビタミン：血行促進・疲労回復・抵抗力の向上
（豚肉・レバー・人参・ほうれん草・トマト等）

- ・ カルシウム：イライラの防止
（牛乳・チーズ・豆腐・小松菜・ゴマ等）

- ・ トリプトファン：幸せホルモンと呼ばれる
セロトニンの分泌の促進

（バナナ・納豆・卵・豆腐・かつお・豚肉等）

ゆっくりよく噛むことで副交感神経が働き、腸内環境を整え、疲れにくい体にしてくれる効果もある。

- ④ 質の良い睡眠。（スマホ・パソコンは強い光により交感神経を活性化させるので就寝1時間前にOFF）
- ⑤ ウォーキングなど適度な運動をして、自律神経のバランスを整えるセロトニンの分泌を促す。

新年度がスタートしました。慌ただしい生活の中で自分を見失いがちですが、心身ともに健康であるためには、自分で自分の体をいたわることが大切です。春バテにならないような生活を心がけたいものです。

新型コロナウイルス感染防止対策

～現在の当室の対応について～

- ① マスク着用を推奨します。マスクをつけていない方でも利用することはできます。
- ② 受付での検温（37.5度以上や倦怠感、風邪症状の来室者は利用不可）にご協力ください。
- ③ 2時間ごとの検温に引き続きご協力ください。
- ④ 入り口での手指消毒をお願いします。
- ⑤ 換気についてはCO₂濃度測定器で確認しながら随時行います。

