

春バテに 要注意

花粉の飛散も始まり、少しずつ春の気配を感じる季節になってきました。季節の変わり目は多くの人が体調を崩しやすい時期とされています。その中でも春は、気候や環境の変化が大きく、気が付かないうちに疲れが溜まり「春バテ」といわれるような、症状に悩まされることがあります。

◆春バテとは

医学的な病名ではなく、春、特に寒暖差の激しい3月から4月ごろに起こりうる、さまざまな心身の不調（ストレス症状）を表す言葉です。気候の変化や生活環境の変化によって自律神経が乱れることが原因とされています。

原因

- ・ 寒暖差疲労
- ・ 天候や気圧の変化
- ・ 生活環境の変化
- ・ 花粉症
- など

◆春バテチェックリスト

代表的な春バテの症状です。当てはま

るものがないかチェックしてみましょう。複数当てはまると春バテの可能性があります。

- 理由もなく身体がだるい
- やる気が起きない
- 最近、疲れやすい
- 頭痛やめまいが起きる
- イライラする
- 昼間眠くなる
- 気持ちの浮き沈みが激しい
- 朝起きるのがつらい
- 食欲がない
- 夜、眠れない

◆予防と対策

春バテを防ぐためには、毎日の生活習慣を整えたり、適切にストレスを解消するなど、自律神経が乱れにくくなるような工夫が必要です。

・生活リズムを整える

規則正しい生活リズムは、自律神経の安定に大きく関わっています。特に、早寝早起きを心がけ、朝の光をしっかり浴びることで、体内時計がリセット

されやすくなります。毎日決まった時間に起きて、決まった時間に食事をとるなど、「リズムのある生活」を心がけることが大切です。

・バランスの取れた食事

1日3食栄養バランスのよい食事をしっかりと摂りましょう。偏った食生活は春バテの原因の一つでもあります。ビタミン・ミネラル・タンパク質・炭水化物・脂質などバランスよく取り入れることが大切です。

・質、量ともに十分な睡眠をとる

春は環境の変化や気候の不安定さから、眠りが浅くなりやすい時期です。睡眠の質が落ちることで自律神経が乱れて疲れが取れにくくなります。また、静かな環境や落ち着いた照明など、快適な睡眠環境を整えることも大切にしていきましょう。

・適度な運動を行う

運動は自律神経のバランスを整えることができます。ウォーキングやストレッチ、ヨガなど、無理のない軽い運動を毎日の生活に取り入れるだけでも、血行が良くなり、心身のリフレッシュに繋がります。

・湯船につかる

湯船につかることで、体が芯から温まり、副交感神経が優位になってリラックス効果が高まります。入浴には、

筋肉の緊張をほぐし、疲労回復を促す効果もあります。一日の終わりに体と心をゆるめる時間を持つことが、自律神経を整える助けになります。

春バテは誰にでも起こる可能性があります。ですが、生活習慣を整えることで季節の変わり目に起こる不調を軽減することができます。ただし、なかにはうつ病や適応障害を発症している可能性があります。症状が数日で回復するようであれば、あまり心配はありませんが、症状が長引く、悪化した場合は医療機関を受診しましょう。



お知らせ

今回、「健康クリニック」は村木先生の都合により休載とさせていただきます