

ほけんだより

2024年5月号

寒さが和らぎ春の気配が感じられる季節になってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。元気に新年度を迎えるためにも、日々の健康管理がとても大事ですね！



季節の変わり目の健康管理 ～自律神経の整え方～

自律神経とは、心臓の動き、血圧、食物の消化、体温調整など生命を維持する上で重要な身体の機能をコントロールしている神経で、興奮する時に働く交感神経・リラックスする時に働く副交感神経から成り立ち、このバランスがとても重要です。春は三寒四温と言われるように気温の変動が大きく自律神経が乱れやすい季節です。

なぜ春は自律神経が乱れやすいのか？

- ①気温の変化が大きい
- ②新入社員を迎えたり配置転換があるなど、環境の変化が大きくストレスが多くなる。
- ③身体の各器官の動きが活発になる季節のため、代謝が促進されることにより体内のエネルギーが不足しやすい。
- ④冬に活発だった交感神経から、夏に活発になる副交感神経の移り変わる時期である。

自律神経が乱れると出てくる症状

- 身体がだるい・眠い
- 食欲が出ない
- イライラする
- 便秘・下痢
- 動悸・息苦しい
- めまい
- 頭痛 など



春の自律神経の乱れを乗り切るには！

- ①決まった時間に寝起きするなど生活リズムを作る
⇒生活リズムが乱れると、体内時計のリズムが崩れ、自律神経の働きに悪い影響を与えます。
- ②栄養バランスのよい食事をしっかりとる
⇒自律神経の働きを整える作用のあるビタミン・カルシウム・ミネラルを中心にバランス良く摂取しましょう。
- ③自分に合った休養（睡眠）時間をとる
⇒夜更かしが続くと、副交感神経と自律神経の切り替えがうまくいかなくなるので、十分な睡眠時間を確保しましょう。
- ④カーディガンやストールを使い体温調節を行う
⇒気温差が大きいこの季節は着るものにも困りますよね。体が冷えないように調整できる服装をしましょう。
- ⑤ストレス解消
⇒趣味を楽しんだり、仲の良い人とお話ししたりしてストレス発散しましょう。
- ⑥運動する
⇒ストレッチや散歩など負担にならない程度に体を動かす習慣をつけましょう。



花粉症対策



花粉症はスギやヒノキなど植物の花粉が原因となって、くしゃみや鼻水などのアレルギー症状を引き起こす病気です。現在日本人の25%が花粉症だと言われています。よく晴れた日、雨の降った翌日、風の強い日には特に花粉が多く飛ぶので注意が必要です！

○花粉症情報をチェック…インターネットやテレビなどで気象情報や花粉情報を毎日チェックしましょう。

○外出時間を考慮…1日のうち飛散量が多いといわれる午後1時～3時頃の外出を控えましょう。

○外出時は完全防備…帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて外出しましょう。

○玄関でシャットアウト…なるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。玄関前で払うようにしましょう。

○ドアや窓を閉める…花粉の侵入を防ぐことが大切です。換気は飛散量が少ない朝に行いましょう。

○外出したら、洗顔やうがいを！…体についた花粉はすぐに洗い流しましょう。

○こまめな掃除を心がけましょう…特にカーペットや畳は花粉が付きやすいので念入りに掃除しましょう。

○洗濯物は室内干しがおすすめ…基本的には室内干しが花粉症対策に最も有効ですが、外で干すときはなるべく午前中のうちに干し昼前に取り込みましょう。また、取り込む際は洗濯物をしっかりと払ってください。