

「春バテ」に気をつけよう

20230420

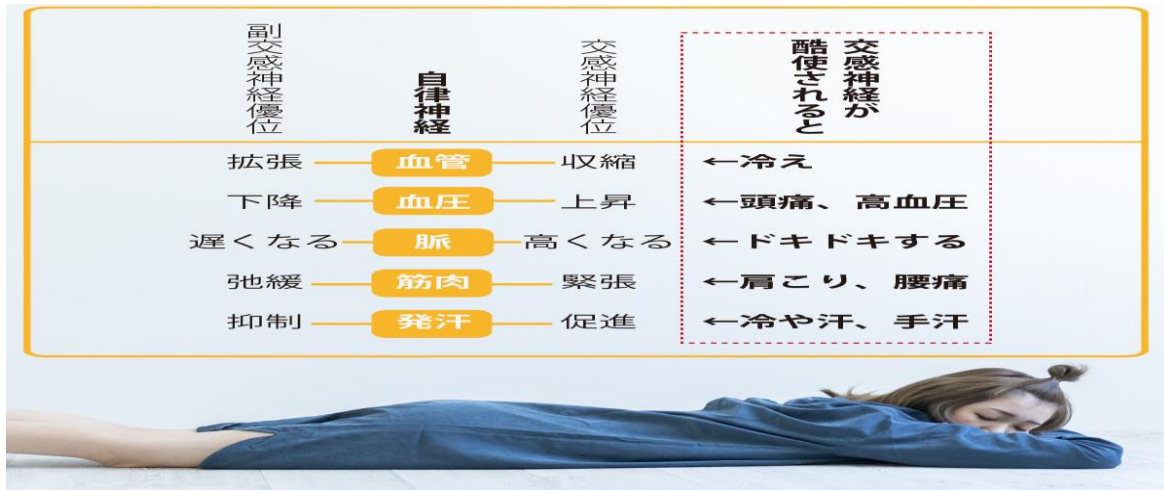
春は入学や就職など新生活が始まる季節ですが、約9割の人が体と心にさまざまな不調を感じると言われています。この不調を「春バテ」といいます。予防と対策を十分に行い、元気に新生活を送りましょう！

●「春バテ」はなぜ起きるの？

春は気圧の変化や寒暖差が大きい季節です。また、入学や転勤など生活環境が変化すると、**気付かないうちにストレスを溜めてしまう**ことも。そんな気象や生活の変化によって自律神経が乱れてしまうことが「春バテ」を引き起こす要因の一つです。

●「春バテ」しないために…自律神経を整えよう！！

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」から成り立ち、体の器官を調節するため24時間働き続けています。



通常は、2つの神経がバランスを取り合うことで心身の調子が保たれています。**激しい寒暖差**や**環境の変化**などのストレスがあると**交感神経が優位になり**、**疲れ、だるさ、眠気、肩こり、めまい等**さまざまな不調が起これやすくなります。「春バテ」しないためには自律神経を整えることが大切です。

●自律神経を整えるポイント

生活のリズムを整える

「起床時間」「就寝時間」
「1日3回の食事」がなるべく同じ時間になるよう心掛けましょう

バランスの良い食事

「ビタミン」「ミネラル」が豊富な野菜や果物を積極的に取りましょう。
旬の食べ物は栄養満点

休養をとる

休日には何にもしない、のんびりした時間も必要。
忙しすぎないよう気を付けましょう。