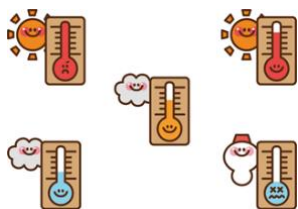


# 意外と多い！「春の体調不良」



春の体調不良が起こるのは、主に3つの原因

## ① 気温・気圧・日照時間の気象変化によるもの



●**気温**：春は、寒暖の差が激しい季節。汗ばむような陽気かと思うと、冬のような寒さが戻ってくるなど、三寒四温を繰り返します。**寒暖の差は身体にストレスをかけ、自律神経も乱れがちに。**その結果、全身の血めぐりが悪くなり、プチ不調が増えるのです。

●**気圧**：自律神経には、交感神経と副交感神経の2つがあり、お互いに対照的な働きをして、身体の調子を整えています。ところが**気圧の変化が激しいと、うまく切り替わらない**ように。その結果、「なんとなく調子が悪い」という状態になるのです。

●**日照時間**：春になると、日照時間がぐっと長くなりますね。すると、これまで**冬時間だった体内時計が乱れて、熟睡できない人も。不眠症のような状態になり、眠っても疲れがとれなくなります。**また**紫外線の量が増えるので、疲労感が出るようです。**

## ② ビタミン類の不足によるもの

ポカポカと心地いい春になると、体内の活動が盛んになります。**エネルギー源となる糖質の代謝には、ビタミン B1 をはじめとしたビタミン類が大量に必要になります。意識して摂らないとビタミン不足になり、春の体調不良につながります。**



## ③ 生活環境の変化によるストレス

春は、進学・就職・転勤などで生活環境が変わります。慣れない土地での生活への不安、対人関係でのストレスの他、環境の変化によるストレスも、身体に思わぬ負担をかけています。



## 手軽な「春の健康管理」の対策法

### ● 身体を冷やさない！ にんにくなどの「温め食材」

自律神経が乱れると、身体が冷えてしまいがちです。身体を温めてくれる食材を、意識的に摂るようにしましょう。

※にんにくやネギ、生姜などの「温め食材」を使うといいですね。肉なら鶏、魚なら特に、サバやブリがおすすめです。味噌も身体を温めてくれるので、生姜やネギたっぷりの、サバの味噌煮だと、お手軽で良さそうです



### ● メリハリが大事！ 「規則正しい生活」を心がけよう



体内時計の乱れを整えるには、メリハリをつけることが大切。眠る前に、スマホやテレビの画面を見続けていませんか？ 仕事も遊びもめいっぱい頑張ったら、お風呂で疲れをとって、照明を落とした部屋で、さっと眠るようにしましょう。

### ● 簡単ストレッチで OK！ 「適度な運動」を習慣化しよう

適度な運動は筋肉の活動を強化し、血流を安定させてくれます。また、汗をかくことで、リフレッシュ感やリラックス効果なども。心が落ち着き、ストレスの発散にもつながります。室内でもできる簡単なストレッチを見つけて、毎日続けましょう。

