

# 春の不調を 乗り切ろう!

寒い冬が終わり春を迎えると、お花見や行楽などを楽しみたいかたも多いのではないのでしょうか。でも、なんだかイライラしたり、不安感や倦怠感を感ずることはありませんか？

春は季節の変わり目で、気温の変化が大きく体調を崩しやすいだけではなく、新生活の不安や慣れない環境でストレスを蓄積しやすいと言われていきます。寒暖差や生活リズムの変化、ストレスから自律神経が乱れ、不眠を訴えるかたもいます。また、花粉症などのアレルギーを発症しやすく、知らないうちに体に大きな負担をかけている可能性があります。

## 【春が不調になりやすい理由】

### ・激しい寒暖差

春は、体が寒暖差に対応するため、交感神経が優位になり、多くのエネルギーが消耗されるため「疲れ」や「怠さ」を感じやすくなります。また、装いも薄着になる機会が増えることで体が冷えやすくなり血のめぐりも悪くなります。

### ・めまぐるしい気圧の変化

低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わるこの時期、自律神経の切り替えがうまくいかなくなりがちです。また、低気圧になると、血中の酸素濃度が下がり、昼でも眠くなったり、体がだるくなったりします。

### ・生活環境の変化

春は、進学や転勤、異動など、新生活がスタートし、自分や周りの生活が大きく変化する季節。知らないうちに緊張感やストレスが生じることで自律神経が乱れ、不眠になったり、体調を崩しやすくなります。また、花粉症などの体質的要因が加わると、新生活によるストレスと花粉症によるストレスが重なり、精神的なダメージも受けやすくなります。

## 【春の不調を乗り切るには】

### ・足元を温める

体内を循環している血液が冷えた足や下半身を通ることで冷やされるため、内臓や体全体が冷やされてしまいます。膝かけやレッグウォーマー、靴下の重ね履きをするなど下半身を冷やさないように注意しましょう。5本指靴下は指と指の間を刺激し、血行が良くなるのでおすすめです。

### ・温かい食べ物や飲み物を口にする

暖かくなると冷たいものを食べたくなりますが、これは体を冷やす原因です。できるだけ温かいものを口にするようにしましょう。砂糖などは体を冷やすので、甘いものも控えめに！

### ・十分な栄養とバランスのとれた食生活

規則正しくバランスのとれた食生活は、自律神経の切り替えのスイッチがうまく働くようになります。自律神経に支配されている肝臓や腸も機能しやすくなります。

### ・ぬるめの炭酸入浴でリラックス

炭酸ガス入りの入浴剤を入れた38〜40℃のお湯に10〜20分間の入浴は、自律神経を整え体をリラックスモードにしてくれます。

### ・ストレスコントロールを意識する

ストレスは免疫力を落とす要因のひとつ。ストレスを感じて睡眠不足になると、眠れないことにイライラして、ますますストレスがかかってしまう・・・という悪循環になることも。ストレスは頭痛、倦怠感、眠気などの体の症状として現れてきますので、少しでも症状があれば、自分の生活を見つめ直し、意識的にストレスを発散するようにしましょう。

### ・目もと・首もとを温めて睡眠の質をアップ!

就寝前に目元や首もとを心地よく温めることで、副交感神経が優位になりリラックスできます。

また、ハーブティーは西洋の漢方とも言われ、特にカモミールは鎮静効果に優れており、不眠のかたにおすすめです。