

あまてらす^{プラス}HUB通信

No.
17

春は自律神経の乱れに注意！

春は「身体がだるい」「イライラする」「やる気が出ない」など心身の不調を感じる方が多いです。これらの不調は朝晩の寒暖差や環境の変化によるストレスから生じる、自律神経の乱れが原因かもしれません。そこで今回は『自律神経』に関するお話です。



春にこのような不調を感じる人は約9割で、身体が多岐にわたっているのが特徴です。

また自律神経の乱れが原因の場合は、症状が複数同時に表れることも多く、日によって症状に軽い・重いなどの違いもあります。

なぜ春に不調を感じるのか？

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きやすくなります。この状態では、疲れがたまりやすい・免疫力が下がる・胃腸の働きが落ちる・肩や腰が痛くなる・身体が冷える・寝つきが悪くなる等の症状があらわれやすくなります。

さらに、春は異動・転勤・新生活の始まりなど、生活が大きく変化する季節です。普段より緊張する機会やストレスを感じる事が多く、自律神経が乱れやすくなります。



CHECK

自律神経の乱れをチェックしてみましょう

次の17の質問のうち、2つ以上当てはまったら要注意です。



- | | |
|---|---|
| ☐ 1. めまい・耳なり・立ちくらみが多い | ☐ 11. 朝、起きるときに疲労感がある |
| ☐ 2. 胸のしめつけ、ザワザワする感じが時々ある | ☐ 12. 気候の変化に弱い |
| ☐ 3. 心臓の鼓動が急に早くなる、脈拍が飛ぶときがある | ☐ 13. やけにまぶしく感じる時がある |
| ☐ 4. 息苦しくなるときがある | ☐ 14. 寝ても寝足りない |
| ☐ 5. 手足が冷えるときがある | ☐ 15. 夢をよく見る |
| ☐ 6. 胃の調子が悪いときが多い | ☐ 16. 風邪でないのに咳がよく出る |
| ☐ 7. 下痢や便秘が多い、又は繰り返す | ☐ 17. 飲み込みづらい、喉に違和感がある、ロレツが回らないときがある |
| ☐ 8. 肩こり、腰痛がなかなか治らない | |
| ☐ 9. 手足がだるいときが多い | |
| ☐ 10. 顔や手足だけ汗をかく | |



当てはまった方は
裏面も要チェック！！

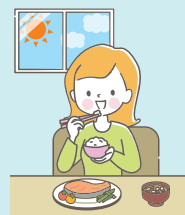
NEXT!

自律神経を整えるために…

自律神経を整えるため、次のことを気を付けてみましょう。

POINT 01 決まった時間に起床し、朝食を食べる

- 休日でもできるだけ決まった時間に起床し、起きた後はカーテンを開けて部屋に朝日が入るようにしましょう。
また、朝食を食べることは生活リズムを整えることに有効です。
自律神経を整える作用のあるビタミン・カルシウム・ミネラルを積極的に摂るよう意識しましょう。



【ビタミンC】



みかんやいちごなどの果物、野菜、いも類

【ビタミンA】



緑黄色野菜（人参など）、卵、レバー

【ビタミンE】



ナッツ類、魚介類、西洋かぼちゃ、アボカド

【カルシウム】



乳製品、豆腐、ゴマ、煮干しなど

POINT 02 良質な睡眠をとる

- 就寝前に目元や首元を温める ● アロマオイルでマッサージをする
 - ハーブティーを飲む ● 音楽を聴く
- など、リラックスできる工夫を取り入れてみましょう。



POINT 03 体温調節ができる服装を心掛ける

- 簡単に着脱できる薄手のシャツやカーディガンなどを重ね着し、ストールを活用しましょう。また、カイロを常備しておくこともお勧めです。



POINT 04 ストレスを解消させる

- イライラなどのストレスは外出して発散させましょう。
ストレッチやウォーキングなど身体を動かすことで気分転換を図ると心身がリフレッシュできます。



このように普段から気を付けるだけで自律神経の乱れは予防できます。しかし全て出来る人は少ないのが現状です。
私たちは、病気や障がいによって自立した生活が困難な方々一人ひとりに合う方法でご提案させていただいております。

 **あまてらす** 訪問看護
ステーション **プラス**

〒869-1103
熊本県菊池郡菊陽町久保田2885-6 ありえすエイトB

▼お問い合わせはこちら

096-273-9854