

新生活への期待が高まる一方、季節の変わり目で体調不良が起こりやすい春。眠れない、だるい・疲れやすい、頭痛、便秘・下痢、イライラ・不安感など、何となく不調が続くときは、無意識に心身に影響を与えている「自律神経」のバランスが崩れているかもしれません。

春は自律神経の乱れにご注意を！

自律神経って何？

私たちのからだは、寒くなると血管を収縮させたり、からだを震わせたりして体温を上げ、暑くなると汗をかくことで体温を下げます。こうした無意識の活動をコントロールし、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。

自律神経には交感神経と副交感神経があり、バランスをとりながら働きますが、寒暖差や気圧の変動が激しい春は、自律神経のバランスの乱れによる心身の不調が起こりやすくなります。

自律神経を整える生活のポイント

1 食事を欠かさずに

食事をとると、副交感神経が活発に働いて消化を促し、からだがりラックスモードに。1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。自律神経を乱す原因になる食べすぎや、夜遅い時間の食事はやめましょう。



2 睡眠をとる

睡眠不足は自律神経のバランスを崩す原因に。スムーズに深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要。夜は部屋の照明を暗めにし、リラックスして過ごしましょう。



3 からだを動かす

適度な運動は、自律神経を整えるセロトニンの分泌を促します。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。



4 体温調節しやすい服装に

寒暖差が大きい時期は、着脱しやすい服装がおすすめ。

