

環境・季節の変わり目の 体調の変化 に対応する方法

本部保健師 福田 那美



少しずつ暖かくなり、春らしさを感じられる季節となりました。「季節の変わり目」ともいわれるこの時期は、寒暖差が大きいだけでなく、就職や異動などによって生活環境が変化することもあります。目まぐるしく変わる環境に対応しようと頑張りすぎて、体調を崩しやすくなります。

このような変化に対応するためには、規則正しい食事・睡眠・運動習慣などを行うことやストレスなどを溜め込まない生活を送ることが大切です。今回は、「**季節の変わり目**」の**体調の変化に対応する方法**についてお伝えします。

なぜ季節の
変わり目は体調を
崩しやすいの？

色々な環境に適応するため、体の中の自律神経が働きます。自律神経は体の調整役とも言えます。しかしこの自律神経が働きすぎてしまい、バランスが乱れてしまうため体調を崩しやすくなります。



どうすれば
体調を崩さず
いられるの？

体調を崩さないようにする方法は複数ありますが、その一部をご紹介します。

① バランスの良い食事をとる



旬の食材は栄養価が高く、その季節に体が必要としている成分が多く含まれているため体調を整えやすくなります。

3食きちんと食事をとる、旬の食材を使った料理を食べる

② 適度に運動をする

ウォーキングなど
適度な運動をする



適度な運動は自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌され、自律神経が働きすぎたことを予防する効果もあります。

③ 十分な睡眠をとる

夜更かしをしない、
睡眠の質を高める



睡眠中は自律神経の副交感神経が優位になり、体の疲れをとることができます。睡眠の質を高めるために入浴なども効果的です。

心の不調は
どうすれば
いいの？

心の不調の症状が現れた場合は、不調となる要因や不安を軽減する、自分の見方を変えることで自律神経のバランスを整えやすくなります。

① 不安や悩みの 要因になっている 問題を共有する



家族や友人など、
親しい人に話を聞いてもらう



職場に相談する

② 自分の行動を 見直す

今の自分を認める、
前向きに考える



自分の行動を見直す、認めることを「セルフリフレクション」と言います。自分を客観的に振り返ることで行動を改善し、新たな物事にチャレンジしようとする気持ちに繋がります。

まとめ

今回の記事を参考に「季節の変わり目」にやってくる不調を跳ね返し、春の訪れを楽しんでください。また、中建国保が提供する以下のコンテンツもぜひご利用ください。

中建国保のホームページ：「健康お役立ち情報・レシピ」

中建国保の健康相談室（0120-1332-64）：

健康相談及びメンタルヘルスカウンセリング