

# 季節の変わり目に 注意を!



本部保健師 まつだ かずみ 松田 和美

日照時間が長くなって少しずつ「春」を感じるようになりました。穏やかな気候とは反対に、からだに不調を感じる方は多いのではないのでしょうか。

なぜ春になると  
からだの不調を  
感じるの?

気候は少しずつ暖かくなりますが、朝晩の寒暖差が激しいため体調を崩しやすくなります。花粉症による体調不良や抗アレルギー薬の副作用で眠気を感じることもあるかもしれません。また、新年度へ向けて進学や就職・異動など生活環境に大きな変化がある季節です。そのため自律神経のバランスが崩れ、体調不良になりやすいと言われています。



自律神経  
とは?

呼吸・発汗・体温調節といった、無意識に行っているからだの働きを調整している神経です。自律神経には、からだの活動を活発にさせたり緊張させたりする「交感神経」とリラックスさせる「副交感神経」があります。日中の仕事や遊びなど活動的な時間では「交感神経」、リラックスしていると「副交感神経」が優位になります。この2つの切り替えがスムーズに行えると日常生活を快適に過ごすことができると言われています。しかし、ストレスや生活習慣の乱れ、加齢によって働きは低下してしまいます。

自律神経の働き  
を良くするための  
3つのポイント

## ①朝ごはんを栄養を しっかり摂る

朝ごはんを食べると寝ている間に低下した体温が上昇し、自律神経のバランスが整います。



## ②軽めの運動を取り入れる

適度な運動(ストレッチやウォーキングなど)はリラックス効果があり、ストレス解消にもなります。



## ③良い睡眠を確保する

夜はリラックスして質の高い睡眠をたっぷり取り、副交感神経を優位にしましょう。からだの疲労回復にもつながります。



それでも体調が悪く日常生活に支障をきたす場合は、その症状にあった医療機関への受診をおすすめします。また、気になる症状があるときは、中建国保の健康相談室や「みんなの家庭の医学」を利用してはいかがでしょうか。

## 中建国保の健康相談室

中建国保では、気になる症状や健康に関する疑問に対して気軽に相談できる健康相談室を設けています。からだやこころの相談に対して、医師や保健師等が適切な対処方法や医療機関の紹介などの情報提供を行っています。

相談や案内サービスは無料です。プライバシーは厳守されていますので、安心してご利用ください。

### このような相談ができます

- ① 医師や保健師などによる健康・医療相談
- ② 夜間・休日の医療相談の案内
- ③ こころの悩みや不調に関する面談やカウンセリングなど

### 利用方法

電話による健康相談(0120-1332-64)や「みんなの家庭の医学」アプリを利用した予約も行っています。アプリでの予約にはユーザー登録が必要です。  
【団体コード:133264】

「みんなの家庭の医学」は中建国保のホームページからも利用できます。「日常以上、病院未満」の健康の悩みや、人には聞きづらい症状の解消方法などが『みんなのお悩みQ&A』で検索できます。

健康に過ごすため、皆さんも日頃から工夫されていると思います。日々の忙しい生活の中で、無理なくできることから少しずつ取り入れてみませんか?無理せず元気に「春」を楽しみましょう。

