

## 季節の変わり目 心と身体を健やかに保ちましょう！

春は1年で最も寒暖差の大きい季節です。  
暖かい日差しに寒さからの解放感で心躍る一方、  
気温の変化に身体がついていけずに体調を崩しがちに…  
元気に過ごすための対策をお伝えします！



春は、天候が変化しやすく日々の寒暖差や低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動の大きい季節です。  
寒暖差に対応しようと、自律神経の1つである交感神経が優位になる状態が続くとエネルギー消費増え疲れやだるさを感じやすくなります。  
活動的にさせる交感神経と、リラックスさせる副交感神経が、上手くバランスをとることで我々の身体は正常に機能しています。  
この自律神経は、自分でコントロール出来ないため、ちょっとしたストレスでもバランスが乱れてしまうのです。



### イライラ、ウツウツ…

#### 自律神経のコントロール乱れによる不調タイプ

頭がボーっとする、イライラしやすい、落ち込みやすいため息ばかり、頭痛やめまいがある、のぼせるなどの上半身に不調が起こりやすい状態。  
この状態のままだと4月～5月に更にウツウツとしてきて、五月病のような症状に繋がる場合もあるため、早めの対策がオススメです。



### ぐったり、ヘトヘト…

#### 自律神経の働き低下による不調タイプ

顔色が悪い、肩コリ・首コリがある、目の周りがピクピクしたり疲れやすい、いつもよりも疲れやすくだるいなどの血行不良からの疲労がたまりやすい状態。  
自律神経の働きが鈍り、血行が悪くなることで、目や肩、首などの筋肉につかれが出やすくなります。  
無理をすると風邪や帯状疱疹に繋がる場合もあるので、注意が必要です。

# ～おすすめセルフケア～

## ●香りの活用

すっきりとした柑橘系や好きな香りでリラックスを。  
香りの良い春の香味野菜を食事に取り入れるのも良いですね。  
香りは速やかに脳に働きかけ、感情のリセットもしてくれるので即効性も。



クレソン



あさつき



みつ葉

## ●酸味食材

梅干し、柑橘類や酢の物など、酸味のあるものを上手く食事にとりいれましょう。  
ただし胃腸の弱い人は、空腹時の摂取や過剰摂取に気を付けましょう。



## ●交互浴

湯舟でゆっくりと身体を温めた後に、手や足先に無理のない範囲の低い温度でかけ湯をし、さらにまた湯舟で温めることを3～5回ほど繰り返すことで自律神経が鍛えられて血流が良くなり、疲労回復に効果的です。

## ●朝食をしっかり食べる

寝ている間に下がってしまった体温を上げて、自律神経を整えるために大きな役割を持つのが朝食です。  
おすすめはバランスのよい和風の定食ですが、パン派の方は、温かい野菜たっぷりのスープや玉子料理などを一緒に摂り、栄養バランスも心がけましょう。

### ■遺伝子検査 健康サポート事業

健康リスクを見える化して生活習慣や職場環境改善のサポートをいたします。

監修：株式会社メディカルプランインターナショナル 不許複製



Medical  
Plan  
International

健康経営推進ツール「みんなの健康コラム」！社員様やお客様向けにご利用されたい場合は弊社までお問い合わせください。（代表アドレス [info@medical-plan.jp](mailto:info@medical-plan.jp)）