



# 春バテに注意！

春は気圧の変化や寒暖差が大きく、また入学や転勤など新しい生活が始まる季節です。環境の変化により気付かないうちにストレスを溜めてしまうことが多く、だるい、イライラする、眠れないなど身体にさまざまな不調を感じてしまいます。この不調を**春バテ**といいます。

春バテの原因は、活動時に働く「交感神経」とリラックスする時に働く「副交感神経」のふたつの自立神経の乱れにあり、食事や睡眠など日々の生活が大きく関わっています。今回は春バテ予防のための自律神経を整える方法を紹介します。

## 自律神経を整える5つのポイント

### 1. バランスの整った食事を

栄養バランスの整った食事をしっかり摂りましょう。

バランスの偏った食事や食べすぎにより胃腸に負担をかけると自律神経に影響がでます。

### 2. 食事は抜かない

朝食を抜く方が増加しています。

朝食をしっかり摂ると腸が刺激されて体内時計が整い、自律神経も整います。

### 3. 入浴する

入浴はリラックス効果をもたらします。

熱すぎるお湯は交感神経が優位になるため注意が必要です！

### 4. 質の良い睡眠を

就寝する直前までスマートフォンやテレビを見ていませんか。

ブルーライトは交感神経を優位にし、質の良い睡眠を妨げます。

就寝する1時間前にはスマートフォンの使用をやめ、テレビを消しましょう。

### 5. 適度な運動を

ウォーキングや体操など、適度な運動は自律神経のバランスを整えます。

運動不足を感じている方は、無理なく続けられる軽い運動から取り入れていきましょう。



出典：西梅田シティクリニック健康コラム、くすりと健康の情報局

<https://nishiumeda.city-clinic.jp/column/> <https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/selfcare/autonomicnerves-03/>