

じゅんてんだより

・「春バテ」対策

・季節のレシピ
「ブロッコリーのナムル」

平成 31 年 4 月号 vol.313

春バテ

という言葉を知っていますか？
朝晩と日中の寒暖差が激しい春に、精神的、身体的になんらかの不調が起こる「春バテ」を、近年多くの人を感じています。

春バテの症状としては、「食欲が落ちる」「睡眠が浅く、昼間眠い」「身体がだるい」「呼吸が浅い」「普段よりも肩がこる」といった身体的な不調と、「イライラする」、「憂鬱感」、「気分の落ち込みが激しい」といった精神的な不調があります。

春バテの原因はこういったものなのでしょうか？



原因① 生活環境の変化

春は、卒業や入学、転職・異動など新生活のスタートで、自分や身のまわりの生活環境が大きく変化する季節です。知らず知らずのうちに緊張感やストレスが生じることで自律神経が乱れ、春バテがおこりやすくなります。



原因② 激しい寒暖差

身体が朝晩と日中の寒暖差に対応しようとして、交感神経が優位な状態が続きやすくなります。すると多量のエネルギーが消費されるため、「疲れ」や「だるさ」を感じやすくなるのです。

また冬から春になり、薄着になる機会が増えることで、身体が冷えやすくなります。



原因③ めまぐるしい気圧の変化

春は寒暖差と共に、低気圧と高気圧も頻繁に入れ替わる為、自律神経の切り替えがうまくいかなくなることが多くなります。

低気圧の影響で血中の酸素濃度が下がり、昼間眠くなったり、身体がだるく感じたりすることも。

原因④ 花粉症によるストレス

花粉症の人は、アレルギー症状により鼻内部が腫れ、鼻から取り込める酸素量が少なくなります。その結果、脳に届く酸素量が減り、慢性的な頭痛にもつながります。

呼吸が苦しいと熟睡できず、睡眠不足から頭痛を引き起こすケースも。

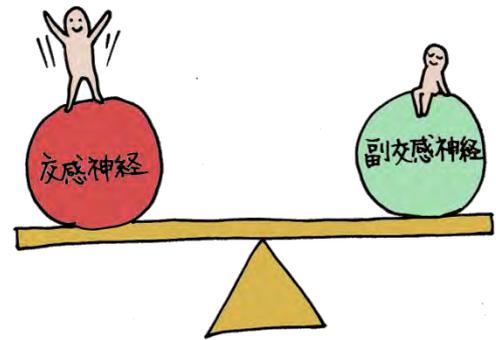
そうしたアレルギーによる頭痛がストレスになって、自律神経の乱れを引き起こします。



自律神経が乱れることで起こる「春バテ」。

春バテの対策には、自律神経を整え、交感神経と副交感神経の切り替えをスムーズに行うことが大切です。

自律神経を整えるためにできることは何でしょうか。



良質な睡眠をとること。

良質な睡眠をとる為に、寝る前のテレビやスマホの使用は避けましょう。現代では寝る直前までスマホを見て慢性的に睡眠の質が下がっている人が増えています。



ストレスを溜めないこと。

普段からストレスをためずにリラックスする時間をもうけることを心がけましょう。

そして、自律神経を整えるためには冷えも大敵です。身体が冷えてしまったら入浴や暖かい飲み物を飲むなどして、温めるようにしましょう。



軽い運動をすること。

軽めの運動はストレス解消にもつながりますし、体を動かすことで血液が体中をめぐる、セロトニンをはじめとした神経伝達物質が活性化し、爽快な気分になれます。ウォーキングやストレッチなど、無理のない範囲で体を動かすことがおすすめです。



毎晩お風呂につかること。

忙しいからと、シャワーで済ませてしまっている方もいると思いますが、36~40度程のぬるめのお風呂に浸かることで、副交感神経が優位になり、リラックスした状態で睡眠に入りやすくなります。逆に熱いお湯では交感神経が活発になってしまうので気を付けましょう。

目元を温めると、短時間で副交感神経が優位になり、とてもリラックスできます。熱すぎは禁物ですが、気持ち良いと感じる約40度が最適。最近では蒸気を発生するアイマスクも販売されていますし、ご家庭ではタオルを使い、水を絞りレンジで適温に温めた蒸しタオルを使いましょう。



ストレッチで自律神経を整える手助けをしよう

脇腹を伸ばすストレッチ

脇腹を伸ばすと、腹斜筋や肋骨が伸びて広がり、呼吸がしやすくなります。肺をギュッと押さえつけていた肋骨が、一呼吸ごとに動く様子を想像してください。酸素が身体中を駆け巡り、手足がジンジンする方もいるはずです。

①足を肩幅に広げて立ち、左手を頭の上に回して手先をだらんとさせる



②右手で左手を持ち、軽くひっぱりながら脇腹が伸びるのを感じる



呼吸は止めないで、ゆっくりと息をしながら痛みを感じない程度に行ってください。

呼吸を5回ほど繰り返したら元の体勢にもどり、逆も同じように伸ばしましょう。

肺の中に空気が入り、肋骨が広がるのをイメージしながら行うとより効果的です。

余裕のある人は、右足を左足の前でクロスしてみてください。左足、脇腹、右腕、全部を使ってCを描くイメージで



季節のレシピ

ブロッコリーのナムル

(2~3人分)

ブロッコリー	1株
鶏がらスープの素	小さじ1
しょう油	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
白いりごま	適量
塩(ゆで用)	少々



- ブロッコリーは房を一口大に切り分け、茎の部分も外側の硬い部分を除き食べやすい大きさにスライスする。
- 鍋に湯を沸かし、塩少々を加えて茎を加え、30秒後に房も入れて1分30秒茹でる。
- ざるにあげ水を切る(水はかけないでください)。
- ボウルに鶏がらスープの素としょう油、ごま油を入れ混ぜ、ブロッコリーといりごまを加えてよく和える。

ブロッコリーは栄養価がとても高い野菜で、ブロッコリー100gあたりに1日に必要なビタミンCが含まれています。ビタミンCだけでなく、葉酸、ビタミンE、ビタミンK、カリウム、食物繊維などのさまざまな栄養素が豊富に含まれており、積極的に食事に取り入れたい野菜です。

健康を総合管理する
一般財団法人

順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目3番13号
TEL(078)341-7114(代)

健康診断のお問い合わせは

出張健診 (078)341-7114

施設健診 (078)341-7284

診療 (078)341-7116

西神健診センター

〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目5番1号
TEL(078)991-2645

<http://www.junten.or.jp/>

発行

公益部

編集

