



今月のテーマ



## 「春バテ」とはどんなもの？

春になると、どこかへ出かけたくなったり、新しいことに挑戦したい気持ちが湧き上がってくる一方で、気分が急に落ち込んだり、集中できない、寝ているのに身体がだるい…と感じることはありませんか？

「春バテ」とはその名の通り、季節が冬から春に移り変わる3月から5月頃にかけて表れる心身の「なんとなく不調」のことです。

今回は、春先に起こりやすい春バテの原因や予防法についてご紹介します。

### 春バテの原因と症状

私たちの体の中では、活動時や昼間に活発な「交感神経」と安静時や夜に活発な「副交感神経」という2つの神経がバランスを取り合い心身の調子を保つために24時間働き続けています。ストレスがかかると「交感神経が優位」になり、「なんとなく不調」が起こりやすくなります。

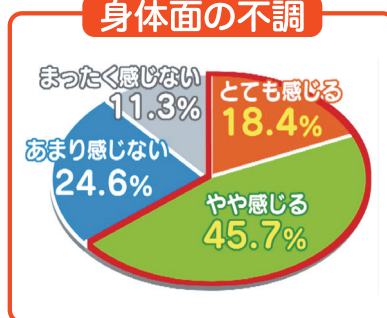
#### ストレスの主な原因

- ◆ 激しい寒暖差や気圧変化
- ◆ 進学、就職など生活環境の変化
- ◆ 花粉症



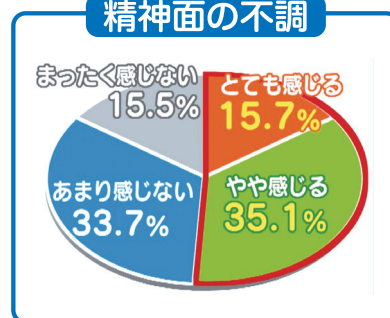
#### 3月～5月における「春バテ」

##### 身体面の不調



男女835人を対象に調査

##### 精神面の不調



(調査元:ウーマンウェルネス研究会)

#### 身体的な不調

- 日中の強い眠気
- カラダの冷えやほてり
- めまい、立ちくらみ、耳鳴り
- 疲労感、倦怠感、眼の疲れ
- 頭痛、腰痛、肩や首のこり
- 胃腸の不調や痛み、食欲不振



#### 心情的な不調

- イライラして落ち着かない
- 憂鬱で気分が落ち込む
- やる気がでず、集中できない
- 人と会うことがおっくうに感じる
- 寝つきが悪く眠りが浅い
- 呼吸が浅く息苦しい感じがする



対 策

「春バテ」しないために…生活習慣を見直すことで自律神経を整えよう!

- 寒暖差対策として首や手首を冷やさず、体温調節ができる服装を心がけましょう
- 無理のない適度な運動で血液の循環をよくし、体に酸素を十分に取り込みましょう
- 質の良い睡眠をとるために寝る前はテレビ、スマホ、パソコン使用は避けましょう
- 毎日同じ時間に起床し、体内時計のズレをリセットしましょう

● 睡眠の1~2時間前に38℃~40℃のぬるめのお湯につかり、副交感神経を刺激しましょう  
42℃以上の熱いお湯は、交感神経が活発になり睡眠に影響するため避けましょう

春バテ対処法



(愛知医科大学 佐藤純 客員教授による)

- 食事は、よく噛み、1日3回バランスよく食べましょう
- 夕食は就寝の2時間前までには済ませることで消化不良を防ぎましょう
- 自分の体調に適した栄養バランスのよい食事を意識しましょう

食事で春バテを予防

体力を維持するたんぱく質などの栄養素  
自律神経に作用するビタミンA、B1、E  
抗酸化作用とストレス軽減を促すビタミンC  
イライラや不安を抑えるカルシウム



(愛知医科大学 佐藤純 客員教授による)

自律神経の乱れは、自分では認識しにくいものです。  
春バテの症状がある人は、体や心が弱っているサインかもしれません。  
この機会に春バテに負けない体作りをして、気持ちの良い春を迎えてみませんか?

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 大宮店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など  
配信いたします。お友だち追加・フォロー  
よろしくお願いいたします!



**3月1日オープン!**  
お近くにお越しの際は  
お立ちよりください♪

きた か ざん てん



みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・北花山店  
マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

