

季節の変わり目での体調不良の対処

これから冬の寒さも落ち着いてきて春の暖かくて過ごしやすい気温になってきます。

ですがそんな時期でも寒暖差や気圧の変化による体調不良が起こりやすく

なっているのでしっかりと注意して気持ちのいい新年度を迎えましょう！！



季節の変わり目での体調不良の主な原因

① 気温の寒暖差

1日の中での朝晩の温度差が大きく、体 **が** その変化に対応できないことがあります。体温調節にはたくさんのエネルギーを使うため、だるさや疲労感が出やすくなります。



② 日照時間の変化

季節が入れ替わる時期には日照時間が長くなったり短くなったりして生活リズムに影響を及ぼす可能性があります。日照時間が長くなると朝早くに目が覚めてしまって寝不足になることもあります。

③ 気圧の変動

気圧が激しく変動すると身体がストレス反応を起こし自律神経という体のバランスを正常にする神経を乱して体調不良になりやすくなります。

これらの変化は下記のような様々な不調を引き起こします

頭痛

微熱

倦怠感

不眠

肌荒れ



季節の変わり目での体調不良を防ぐ方法

○1日3回のバランスの取れた食事

朝食を抜いてしまうと、就寝中に下がった体温を上げるために使うエネルギーが足りなくなってしまうので、朝からだるさを感じてしまう原因となります。

・ビタミンB群は気温や気圧の変化で乱れた体のバランスを整えるのに重要な役割を持っているので不足しないように注意してください。



ビタミンB群が多い食品

- ・豚ヒレ・小麦胚芽・かつお・まぐろ
- ・豚レバー・赤貝・しじみ・あさり
- ・牛レバー・アーモンド・焼きのり

○適切な睡眠時間の確保と朝の太陽光

日照時間の変化によって体内時計がずれやすくなっているため、毎朝起床後に日光を浴びて体内時計をリセットするようにしましょう。生活リズムが整い睡眠の質の改善につながります。



○耳のマッサージ

・気圧の変化は耳の“内耳”という器官によって感知されます。耳のマッサージを日ごろから行い血行を良くすることで気圧の変化によって生じる体への影響を少なくすることができます。



▽マッサージのやり方

- ①親指と人差し指で耳たぶの少し上あたりをつまみ上・下・横に5秒ずつ引っ張る。※痛気持ちいいと思うぐらい引っ張る。
- ②耳を軽く横に引っ張りながら後ろ方向に5回ゆっくりと回す。
- ③耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする。
- ④手のひらで耳全体を覆い後ろ方向に円を描くように5回ゆっくりと回す。

私は季節の変わり目では体調を崩しやすいので皆さんもしっかりと対策をして元気にお過ごしください。

みなみがた 南方メールサービス課 F