

きせつ か め げんき す
季節の変わり目も元気に過ごそう！



「最近、なんだか体がだるい…」 「朝起きるのがつらい」 「頭痛やめまいが続く」といった体調不良を感じていませんか？
 ちょうど今の時期、「季節の変わり目」に感じる不調についてとその対策をご紹介します！

きせつ か め
「季節の変わり目」とは？

朝と夜の気温差が、1か月の平均で5℃以上となることが続く時期のことを、一般的に「季節の変わり目」と呼んでいます。6～7月もこうした寒暖差がある日が続きます。

がっ ようちゅうい
3月はとくに要注意！

3月はまだ寒い日もあり、一日の寒暖差が10℃以上になる日もあります。急激な気温の変化に身体が適応しきれず、自律神経が乱れやすくなります。

また、花粉症のピークの時期と、環境の変化によるストレスも加わり、身体全体のバランスが取りにくい時期と言われています。

きせつ か め で しんたいししょうじょう 季節の変わり目に出やすい身体症状	きせつ か め で せいしんししょうじょう 季節の変わり目に出やすい精神症状
からだ 身体がだるい、疲れが取れない	じょうちよふあんてい かんじょう 情緒不安定（感情のコントロールがむずかしい）
ねむ 眠れない	イライラ、ふあんかん イライラ、不安感
ずつう 頭痛、めまい、立ちくらみ	きぶん おちこ 気分の落ち込み
どうき いきぎ 動悸、息切れ、のぼせ、冷え	しゅうちゅうりよく ていか 集中力の低下
げり べんぴ 下痢、便秘	やる気が起こらない

「季節の変わり目」とうまくつきあう対処法

まず休む

すぐ疲れる、頭痛や動悸など身体症状があらわれたら、無理に活動せず、のんびり休養することを大事にします。



身体を温める

寒さを感じると体温を上げるために血圧が上昇して、心臓に負荷がかかります。身体ががんばりすぎる前に温めるのがポイント！

*朝晩は特に冷えるため、脱ぎ着しやすい重ね着をして

首・手首・足首を温める

*入浴、1日20分くらいの軽い運動で身体を温める

(ウォーキングやサイクリング、軽いランニングなどの有酸素運動がおすすめ)



生活リズムを整える

生活リズムを整えることで自律神経が安定し、体調を崩しにくくなります。

*毎日同じ時間に寝起きする(6~8時間の睡眠を確保)

*朝起きたら日光を浴びる(セロトニン分泌を促し、気分を安定させる)

*食事の時間を一定、バランスのよい食事を3食しっかり食べる



定期的にリフレッシュする

身体を動かしたり、趣味や自分の好きなことを楽しんだりすると、

頭の中にあるモヤモヤをすっきりさせる「リフレッシュ」となります。

ネガティブな気分のおかげこそ、無理のない範囲でリフレッシュとなる

過ごし方を意識してみましよう。



エネルギーを回復させてくれる副交感神経の働きが優位になるように、夜は入浴して身体を温めています。外出時はマフラーをしたり、水でぬらしたタオルを電子レンジで温めて首にあて、血流をよくすることでも身体が温まるのでおすすめです！