

# 春の体調管理

R8年2月作成

## CHECKLIST

- 理由はないが身体がだるい
- 朝、起きるのがつらい
- 昼間も眠くなってしまう
- イライラして落ち着かない
- 寝つきが悪く、眠りが浅い
- 呼吸がいつもより浅く感じる
- 食欲が落ちている

春先にこのような症状が出ることはありませんか??一つでもあてはまった場合春バテになっているかもしれません。



## 春バテの原因・・・自律神経の乱れ

自律神経は、興奮状態にさせる「交感神経」とリラックス状態にする「副交感神経」の両方がバランスを保つことでうまく機能していますが、このバランスが崩れてしまうと、体調が崩れやすくなります。

春は季節の変わり目で寒暖差も大きく、また生活環境が変わる場合もあるため自律神経が特に乱れやすい季節でもあります。

### 症状

食欲不振・吐き気・多汗・全身のだるさ・頭痛・肩こり・手足のしびれ・動悸・不整脈・めまい・不眠 等々

### 予防・対策

- バランスの良い食事をしっかり3食摂る。
- 入浴をしてリラックス(38-40℃のお湯に10分以内に入浴を済ませる)
- 質の良い睡眠をとる。(朝起きてから太陽の光を浴びる、入浴は就寝の2時間前までに済ませる、30分程度の適度な運動習慣をつける)

※体調不良が続く場合は我慢をせず医療機関へ!

旭川市中央地域包括支援センター

☎ 0166-23-6022

