

「春バテ」を予防しましょう



「春バテ」とは、季節の変わり目の春に自律神経が乱れ、心身にさまざまな不調をきたすことをいいます。春バテの原因と対策を知り、春バテに負けない体を作りましょう。

主な症状と原因

身体的な症状

頭痛・動悸・食欲不振・不眠・
手足の冷え・便秘・下痢など



精神的な症状

意欲低下・イライラ・だるさ・
緊張など



自律神経の乱れが原因

自律神経とは、自分の意志とは無関係に体の機能を調節している神経です。興奮状態にさせる「交感神経」とリラックス状態にさせる「副交感神経」がバランスよく働くことによって、体温や心拍数、血圧などを制御し、体の調和が保たれています。

春は、特に2つの変化が原因で自律神経が乱れ、「春バテ」につながります。

気候の変化

寒暖の差が激しいため、気圧や気温の変化に
体が対応できない。

環境の変化

入学や就職、引越しなどの環境の変化
に順応できず、ストレスが生じる。

「春バテ」対策

1日3食をできるだけ決まった時間に食べることで、生活習慣が整い、自律神経の乱れを抑えることができます。さらに、よくかんで食べることで「副交感神経」が働き、腸内環境が整ったり、疲れにくい体になったりします。また、以下の栄養素を積極的に摂取し、「春バテ」を予防しましょう。

栄養素	食材	働きと食材の組合せ例
ビタミンB1	豚肉・うなぎ 玄米・大豆製品	疲労回復・抵抗力の向上 豚とニラの炒物、白米に玄米を混ぜる
ビタミンB6	かつお・まぐろ 鮭・さんま・ささ身	脳を正常に保つ、リラックス効果 まぐろと焼き海苔の和え物
ビタミンC	ブロッコリー・菜の花 苺・ジャガイモ	免疫力を高める、ストレスに対抗する ブロッコリーとジャガイモのサラダ
カルシウム	牛乳・チーズ・小松菜 小魚・ゴマ	神経の興奮を抑える、イライラを防止 小松菜とエビのグラタン
トリプトファン (必須アミノ酸)	バナナ・卵・大豆製品 魚類・ナッツ類	睡眠の質の向上、幸福感を得られるセロトニン(ホル モン)の材料になる バナナ豆乳スムージー

食事以外にも、朝日を浴びることや適度な運動、湯船にゆっくり浸る、十分な睡眠をとることも大切です。生活リズムを整えて、楽しく元気に春を過ごしましょう。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時/13時～16時(あすてらす休館日を除く)