

従業員の皆さんへ

毎日のお仕事ご苦労様です。

今年の春は、WBCで「侍JAPAN」が14年ぶりに世界一を奪還し、大いに盛り上がりましたね。

過去最強と呼ばれたチームの主役は、やはりMVPの大谷翔平選手でした。二刀流で投げて打っての大活躍で、最後は世界中が注目のエンゼルスでチームメイトのトラウト選手を三振で抑え、これ以上ない結果で優勝と日本中が熱狂する明るい話題を提供してくれました。

WBC以外にも新型コロナ禍で中止されていた行事・イベントも新型コロナ流行以前の状況に戻つつあります。

花粉症の方には申し訳ないですが、今年は明るい春になりそうですね。

今月の衛生委員会通信は、「春に起こりやすい体調不良」について取り上げたいと思います。

意外と多い！春の体調不良「春バテ」の代表的な症状とは？

春というと厳しい寒さもやわらぎ、新しいことを始めたくなる時期。とはいえ、春になると決まって体調不良に悩まされる方も多いのでは？

その症状はさまざまですが、身体と心の両方に出る人もいます。

《身体の不調》

- ・肩こり、手足の冷え、便秘や下痢、めまい
- ・なんとなくダルくて身体が重く感じる
- ・花粉症で鼻水やくしゃみが止まらない
- ・疲れやすく休息をとっても疲れがとれない
- ・十分な睡眠をとっているのに日中眠くなる

《精神の不調》

- ・ちょっとしたことで妙にイライラする
- ・気分の落ち込み、憂鬱感、不安感

このような春の体調不良が起こるのは、主に3つの原因があります。

1) 気候の変化（気温・気圧・日照時間など）

春の体調不良の原因として、もっとも大きいのが「気候の変化」

春は陽気にも包まれてポカポカ・・・という印象ですが、意外と冷え込むことも。

薄着で花見を楽しんでいて、「意外と寒い！」「身体が冷え切ってしまった！」という経験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか？

「花冷え」という言葉がある通り、桜が咲くような時期になったとしても、寒さがぶり返すこともしばしば。高気圧と低気圧、その差が大きくなれば、当然ストレスを感じます。その「気圧差」で自律神経のバランスが乱れがちに。さらに春になると、日照時間が長くなるため、冬時間だった体内時計も乱れ、「なぜか熟睡できない」「長時間眠っても疲れがとれない」という人も。このように、自律神経の乱れや睡眠リズムの乱れによって、慢性的な疲労感や倦怠感など、さまざまな不調が出るんですね。



2) ビタミンB1不足

春になって暖かくなると、私たちの身体も元気になり、活発に動き始めます。すると大量のエネルギーが必要になり、身体はエネルギーを作ります。エネルギーの主な材料としては、ご飯やパンなどの主食から摂った糖質。ただし糖質が豊富にあってもエネルギーを作ることではできません。糖質からエネルギーを取り出すには、ビタミンB1が必要なのです。

エネルギー作りが活発になる春は、意識的にビタミンB1を摂らなければ、「ビタミンB1不足が、エネルギー不足」となり、倦怠感につながるんですね。

また、大量にお酒を飲む方も、ビタミンB1が不足しがちです。なぜなら、アルコールの分解時にビタミンB1が多く使われるためです。飲酒の機会が多いこの時期には、意識的にビタミンB1を摂るようにしましょう。また、自律神経のバランスを整える栄養として「ビタミンB群」を摂ることも意識してみてください。

ビタミンB群を含む代表的な食品は次の通りです。

- ・ビタミンB1 …玄米、豚肉、大豆、卵黄、うなぎ、たらこ など
- ・ビタミンB2 …豚レバー、鶏レバー、牛レバー、うなぎ、卵黄 など
- ・ビタミンB6 …かつお、まぐろ、牛レバー、卵黄、さんま など
- ・ビタミンB12…鶏レバー、牛レバー、卵黄、さんま、あさり など

3) 生活環境の変化によるストレス

春は、進学や就職・転勤などによって、生活環境が大きく変わる時期。慣れない土地での新生活への不安、新しい人間関係における心配や悩みなど、生活環境の変化によるストレスは心身に思わぬ負担をかけてしまっています。特に女性の場合だと、自分自身が新しい環境に飛び込まなくても、家族の環境変化が思いのほかストレスになっているかもしれません。過激なストレスは、自律神経の乱れを引き起こす要因となります。

ストレスによる自律神経の乱れも、体調不良を考えるうえで見逃せません。

「春バテ」原因は、自律神経の乱れ！

「春バテ」の原因は、春に起こりがちな自律神経の乱れ。

自律神経が乱れると、さまざまな機能がうまく動かなくなります。代表例が「体温調節」。春になると自律神経が乱れて体温調節がうまくいかなくなり、その結果暖かい季節のはずなのに、冷えを感じてしまうということです。

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2つがあります。車に例えるなら、交感神経はアクセル、副交感神経はブレーキ。

交感神経は、心拍数を上げたり体温を上げたり身体を「オン」にする働きをします。

一方の副交感神経は、心拍数や体温を下げたり、身体を「オフ」にする役割を担っています。

やや汗ばむような陽気のときは、交感神経が活発になり、血管をゆるめ身体から熱を逃がそうとしてくれます。逆に雨の降る夜などに、ぐっと気温が冷え込むと、副交感神経が血管を収縮して、熱を溜め込みます。

お互いはまさにシーソーのような関係で、片方が活発になれば、もう片方は休むといった具合に、2つが交互に働くことで体をコントロールしてくれます。これが「自律神経のバランス」です。お互いに働いたり休息を取ったりするから、「こそぞ！」というときにしっかり働くことができるんですね。

ところが、寒暖差が激しいと自律神経はよく切り替わり、急激な変化に対応しようと必死に頑張ります。その結果、疲労が溜まり、悲鳴をあげてしまいます。

「春バテ」を防ぐためには、自律神経の乱れを解消することが大事！さらに、冬の季節に身体に冷えを溜め込んでいたら、「春バテ」の症状が出やすくなるため、血行促進も大切。

春の自律神経の乱れを解消する方法！

自律神経の乱れを解消するには、生活習慣を整えましょう。特に意識したいのが、毎朝の習慣です。朝は、交感神経が活発になります。朝の過ごし方を変えるだけでも違ってきます。そこで、簡単に取り入れられる対策をご紹介します。

- 寝起きに布団の中で手足のストレッチ
- 必ず朝食をとり、腸を心地よく刺激する
- 朝起きたら、15分を目安に太陽光を浴びる（体内時計を春時間にリセット）
- 朝は決まった時間に起きる（ガラガラと寝ると逆効果）
- 呼吸の長い呼吸法を取り入れる（4拍で吸って8拍で吐く）

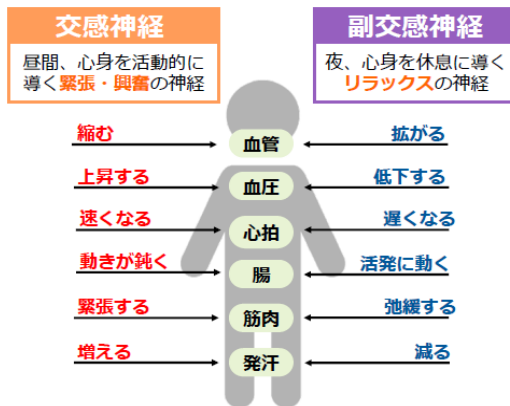
紹介した中で一つでもいいので、さっそく始めてみましょう。

また、副交感神経がピークになる深夜にぐっすり眠れるよう、心身のリラクゼーション「快眠体操」を行ってみてはいかがでしょうか？

数分でできる体操ですから、寝る前に行えば、心身がリラックスしてより良い眠りへの導入になります。

また、休みの日中に行っても、心身の緊張がほぐれ、充実したプライベートタイムを過ごすスイッチになるでしょう。

自律神経の主な動きは？



心身のリラクゼーション「快眠体操」

①「背伸び」

仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。手のひらを外向きに返したら、思いきり背伸びを。ゆっくり3回、繰り返しましょう。



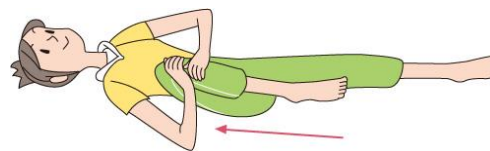
②「腰ひねり」

仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。左右交互に3回繰り返しましょう。



③「お尻伸ばし」

仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。左右交互に、3～5回、繰り返しましょう。



④「脱力」

仰向けに寝て、両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせませす。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろします。



ただし、一度バランスが乱れてしまった自律神経は、すぐ元通りになるわけではないため、焦りは禁物です。

※2週間以上、≪身体の不調≫≪精神の不調≫が続く場合は、専門医に相談しましょう。