

# 衛生委員会 通信 2019. 3

株式会社アクティブシックスオー  
衛生管理者 松田 享

スタッフの皆さん、毎日のお仕事ご苦労様です。春の温かい日が続いたかと思うと急に寒くなったりと春の急な気候変動で体調も崩しがちです。そこで今回の「衛生委員会通信」では、**春の体調管理**について考えてみたいと思います。

三寒四温というけれど、寒暖差が体にこたえるなー。なんとなくだるくて、仕事も遊びもやる気がわいてこない……。せっかくの春を元気で満喫できるようになるには、どうすればいいんだろう？

## その不調、春の気象病かも

昔から「季節の変わり目にはめまいがする」「天気が崩れる前には頭痛がする」など、気象の変化によって持病が悪化することを「気象病」と呼んでいます。その中でも、うつや不安といった気分障害にまつわるものを、愛知医科大学学際的痛みセンター客員教授の佐藤先生は「天気痛」と名づけ、研究しています。

天気痛は、天候が変わりやすい春や低気圧が続く梅雨、台風の多い秋などに要注意です。春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。寒暖差に対応するため自律神経の一つである交感神経優位が続くと、エネルギー消費が増え、疲れやだるさを感じやすくなります。

自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、2つがバランスをとりながら、心臓や腸、胃、血管などの臓器の働きを司っています。この自律神経、自分の意思ではコントロールできず、ちょっとしたストレスでもバランスが乱れてしまいます。



## 気圧変動で自律神経が乱れる

春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすい時季です。気圧が下がったり上がったりすると、耳の奥にある内耳が敏感に感知します。

内耳とは、中耳のさらに奥に位置し、三半規管や前庭など体のバランスを保つ気管が集まっている部分です。

内耳が感じ取った気圧低下などの情報は、内耳の前庭神経を通過して脳に伝達され、それによって自律神経はストレス反応を引き起こし、交感神経が興奮状態になります。その結果抑うつやめまいの悪化、心拍数の増加、血圧の上昇、慢性痛の悪化などの症状が現れます。

もともと人間は、ある程度の外部環境ストレスには耐えられるようになっていきます。そのバランサーとして機能するのが自律神経です。自律神経が正常に機能するためには、暑い場所では汗をかき、必要な場所で血圧が上がるような自然環境が必要です。しかし、空調が完備された環境で暮らしていたり、昼夜逆転するなど生活リズムが乱れたりしていると、自律神経が整いにくなくなってしまいます。その結果、気圧の影響についていけない体になってしまうのです。

## 自律神経の乱れチェック

気象病にならないためには、重要なのは天気や季節変化から受ける影響を少しでも減らし、痛みなどで体調を崩してしまう回数を減らすことです。そのため、自律神経を整えて寒暖差や気圧の変動に耐えられる体づくりを心がけましょう。

まずは自分が自律神経が乱れやすいかどうか、チェックしてみましょう。

あてはまる項目が多いほど、自律神経が乱れやすい傾向があります。

- |                                             |                                            |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 乗り物酔いをしやすい         | <input type="checkbox"/> 肩こりがある            |
| <input type="checkbox"/> 季節の変わり目に体調を崩しやすい   | <input type="checkbox"/> 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる |
| <input type="checkbox"/> 暑い季節にのぼせ、寒い季節では冷える | <input type="checkbox"/> 偏頭痛持ち             |
| <input type="checkbox"/> 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい | <input type="checkbox"/> 几帳面な性格            |
| <input type="checkbox"/> 最近、体を動かす機会が減っている   | <input type="checkbox"/> ストレスを感じやすい        |

チェックの数が少なくても自律神経の乱れには注意が必要です。下記にご紹介する予防と対処法を実践しましょう。

## 朝食は必ず食べる

1日3食を守ることが大切ですが、特に朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かさないようにしましょう。

また、気象病対策にはビタミンB1が有効です。痛みや自律神経のメカニズムとも深く関係している、脳の栄養素・糖質を体内でエネルギーに換えてくれる働きをします。ビタミンB1が多く含まれているのは豚肉、うなぎ、玄米などです。



## ゆっくり長くできる運動をする

自律神経を安定させるために取り入れたい運動は、ウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくり長くできるものです。なかでも水泳は自律神経の働きにより刺激を与えてくれます。体温より低い水の中でゆっくり体を動かすと、体の代謝がじわじわと上がっていきます。クロールや平泳ぎを何キロも泳ぐ必要はありません。

水の中をゆっくり歩くだけでも効果があります。

めまいや頭痛が出やすい人は、ストレッチや筋トレで首回りの筋肉をつけて、血流を促すとよいでしょう。



## 「内関」のツボを押す

自律神経の乱れに効くのが、手首にある「内関」のツボです。内関はもともと、乗り物酔いや自律神経の乱れに効くツボ。ふらつきやめまいなどの症状が現れそうなときに刺激すると、症状が収まります。

両手首の内側にあるしわの真ん中から、ひじ方向に指3本分下がったあたりに、響くような感覚があれば、そこが内関です。左右の腕にあります。特に痛さやだるさの感じるほうを主に刺激します。ツボは押しっぱなしだと、体が刺激に慣れてしまうので、こまめに押すようにしてください。

つまようじの根元を使ってツツツという刺激を繰り返す方法もよいでしょう。



また、春を元気に過ごすために心がけたい3つの対策もご紹介します。

## もう悩まない！手軽な春の体調管理のポイント

一年のうち、環境が最も激しく変わるのは、寒い冬から春への移行時期。環境の変化が大きい分、心身共に不調が出やすい時期だと言われています。

### 1) 朝の太陽光を浴びよう！体内時計を「春時間」にリセット

春の健康管理においては、自律神経を整えることが重要なポイント。

日照時間は長くなりますが、体内時計がうまく変化についていけません。

朝起きたら太陽光を浴びて、冬時間のままの体内時計をリセットしましょう。



### 2) 身体を冷やさない！にんにくなどの「温め食材」を！

自律神経が乱れると、体温調節がうまくいかず、身体が冷えてしまいがち。

冷えは万病のもと！身体を温めてくれる食材を、摂るようにしましょう。

にんにくやネギ、生姜などの「温め食材」を使うといいですね！

肉なら鶏、魚ならサバやブリなどが、身体を温める性質を持っているそうです。

### 3) ビタミンB1 摂取で、エネルギーづくりをスムーズに！

エネルギーづくりには、ビタミンB1 が欠かせません。意識的に摂りましょう。

豚肉や玄米などに多く含まれていますが、春の健康管理のためには、

サプリメントの力を借りるのも、一つの手ですね。

以上の事を毎日の生活で心がけ元気に春の過ごしましょう！！

