

医務室便り

2015年3月発行
東洋大学医務室

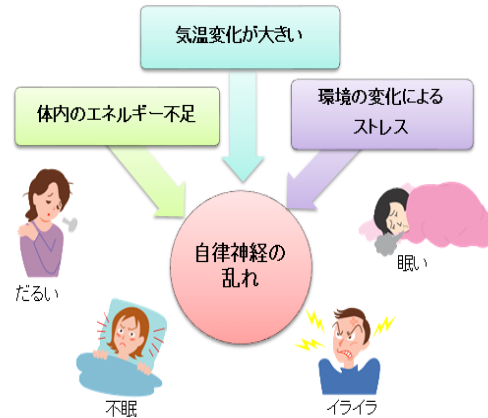
～春の不調、自律神経が原因かも!?～

ご入学・ご進級おめでとうございます。
春は気温や気候はもちろんですが、入学、進級など生活においても変化の多い季節です。「何となくだるい」「疲れやすい」「眠い」「気分がすっきりしない」など心身の不調が現れていませんか。体調を整えて素敵な春を過ごしましょう。

春の不調とは・・・

冬から春にかけては気候の変動や昼夜の温度差、日照時間にも変化があるため体に負担がかかります。また暖かくなると体内での代謝が促進され、それに対し供給が間に合わずエネルギー不足を起こします。

つまり、気温の変化や緊張、その他のストレスが増えることにより自律神経のバランスが崩れると体内の調節がうまくいかなくなり、身体のあらゆる部分に不調が出てしまうのです。



自律神経は『体の ON-OFF スイッチ』

自律神経は、「交感神経」と「副交感神経」の2種類があり、これら2つの神経が必要に応じてスイッチのように切り替わることで体のバランスを保っています。日中は主に「交感神経」が優位となり活動的に、夜間は体を休めるために「副交感神経」が優位となり、毎日の体のリズムをつくっています。

参考文献 一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部発行 へるす 第100号
中京医薬品 プチ健康講座 <http://chukyoiyakuhin.biz/customer/petit/petit40.html> Healthy-one
栄養士コラム <http://www.healthy-one.co.jp/supplement/column/201402-2-23/>



自律神経の働きを整えよう！

気温の変化などをコントロールすることは難しいですが、日々のちょっとした心がけで自律神経の働きを整えることができます。生活習慣の見直しや自分にあったストレス解消を取り入れ、春の不調を乗り切りましょう。



【生活のリズムを整える】

私たちの体内には1日の体温・ホルモン分泌・睡眠などのリズムを整える「体内時計」があります。「起きる」「食べる」「寝る」の時間をできるだけ規則正しくしましょう。また体内時計のリズムは、光を浴びることでリセットできるので、朝に太陽の光を浴びると効果的です。

【食事のバランスに気をつける】

食物に含まれるビタミンやミネラルなどは自律神経の働きを整える作用があります。ミネラルはひじきや大豆に、ビタミンは緑黄色野菜に多く含まれています。



【睡眠をしっかり取る】

睡眠中は副交感神経が働き、心身の疲れをとります。質の良い睡眠をとるために、リラックスできる環境を整えてください。また運動を行うことは良い睡眠を促す効果があります。自分のペースに合わせ、無理のない軽い運動から取り入れてみてください。



【リラックスする時間を作る】

交感神経の興奮を鎮めるためには心身の休養が必要です。静かな音楽やアロマセラピーは神経をリラックスさせる作用があります。ぬるめのお湯にゆっくりつかる入浴も効果的です。

【マイナス感情を溜め込まない】

落ち込んだときには溜め込まずに、スポーツや遊びなど自分にあった方法を見つけその都度発散させましょう。また笑うことで精神的にリラックスし、ストレス発散にも繋がります。作り笑いをするだけでもOKです。



定期健康診断のお知らせ

新年度4月全キャンパスにおいて「定期健康診断」を実施します。毎年必ず受診してください。健診期間は、各キャンパスにより異なります。大学HP・学内掲示でご確認ください。

