

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

春はメンタルの乱れに
要注意!

暖かな陽気と共に、何かと環境の変化が多くなる春。うきうきする気分の方で、気温の高低差や新しい環境での心の疲労など、様々な変化に体も心もストレスを溜め込みやすくなります。知らず知らずのうちに疲れが溜まり、沢山の变化に心身が対応しきれなくなる。自律神経が乱れ、メンタルや身体の不調をきたしてしまいます。

心のバランスを整えるために 副交感神経を活性化させるセルフケア

質の良い睡眠をとる

睡眠は心身をリラックスさせる休息時間であり、自律神経を調整するのに最も大切です。6時間は睡眠をとるように心がけましょう。就寝前の熱すぎるお風呂や、スマートホンやパソコンのブルーライトは交感神経を刺激してしまい不眠の原因となります。刺激を避け、質の良い睡眠をとるようにしましょう。



しっかりと休養をとる

変化も多く忙しい時期は、休日に何もせず、のんびりする時間も必要です。変化が多い人ほど、休日はできるだけ自由にゆったり過ごしましょう。待ち合わせやタイトスケジュールによって交感神経が刺激されると緊張が増してしまいます。外出の際は、人込みや都市部は避け、自然の中でのんびりするようものがお勧めです。

栄養バランスの良い食事をとる

忙しい時期は手軽に食べられる炭水化物の割合が多くなりがちですが、ビタミンやミネラルが不足すると疲労が回復しにくくなります。野菜や果実不足にならないような食事を心がけましょう。特に旬のものは栄養も豊富なので、疲労回復に効果的です。スマートホンを見ながらの食事は避け、ゆっくりと時間をかけて食事することで副交感神経が優位になる時間を作ることができます。



身体を温めてホルモンを分泌

お風呂にゆっくりと浸かったり、日光を浴びて身体を温めると、精神を安定させる「セロトニン」や、心身の機能を維持する「ドーパミン」というホルモンが分泌されやすくなります。まだ寒暖の差が激しいこの時期は、外出時も身体が冷えないよう、調整できる服装を選ぶようにしましょう。



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811

宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

なぜ春はメンタルが乱れやすいの？

【原因は様々な「変化」】

春は様々な変化が一気に起こります。気温差が朝晩で10度近くあるような日が続き、気圧が不安定になつて雨も多くなるなど天気も変化しやすいため、自律神経のバランスが崩れやすくなります。

そのほかにも、職場では新人が入ってくる、異動で同僚や上司が変わる、単身赴任になるなどの社会的な変化・家庭では子どもの入学、卒業、学校や町内会の役割の入れ替えなどがあり、生活環境が変化しやすい時期でもあります。

それらの様々な変化が重なり、心身が対応できなくなることも多いため、春にメンタルが乱れやすくなる、と言われています。

自律神経ってなに？

自律神経とは、私達の意志とは無関係に「自律」して身体の様々な器官の活動を24時間調整している神経です。

【交感神経】

「闘争あるいは逃走の神経」と言われ、主に日中活動時に優位になる。心拍数が増える、瞳孔が開く、汗が出るなど緊張時に働く。

【副交感神経】

「休息の神経」と言われ、主に夜間休息時に優位になる。心拍数が減る、胃腸の働きが活発になるなど安静時に働く。

この2つの神経がバランスよく働くことで、私達の身体は様々な変化に対応しながら活動したり休んだりすることが出来ます。この自律神経の働きが乱れると、様々な不調が現れる原因となります。

症状がなくても油断は禁物!

生活環境や社会的な変化は、心身にとつてストレス要因となります。明らかな症状が出ていなくても安心はできません。3〜4月に起きる変化に伴って、自覚がないまま気疲れが溜まつてしまい、5月の連休前後に「五月病」としてメンタルの乱れや体調不良が現れる場合もあります。

特に、現代社会で働く私たちは日頃からストレスにさらされる機会が多く、リラックスできる時間を十分に取れない傾向にあります。そのような状況でさらに春に変化が重なる、不調をきたしやすくなります。春に変化が多く起こった人ほど、早めのセルフケアで心身の不調を予防することが大切です。



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

柔らかな新芽が一気に芽吹きだす4月は「木の芽時」とも呼ばれ、メンタル状態が不安定になる要注意時期です。気候も寒かったり、暖かかったり、三寒四温の季節でもあり、また職場では転勤、昇進、異動など様々な「変化」が起こる時期でもあります。この「変化」に対応できなくなる、自律神経が疲労し心や体に不調を感じてきます。現代社会は普段からストレス過多で「過緊張状態」ですが、春先はさらに交感神経過剰な状況になっていきます。意識的に「手抜き」を心がけ、時間に追われないうち「緩み時間」を増やすような心掛けてみて下さい。食事をゆっくり食べる!というのもよい方法です。パソコンやスマートフォンを見ながらの食事は厳禁です。この時期は、入念に心のセルフケアを行いましょう。