

## 「春の体調管理について」

新潟県立看護大学 地域看護学

助教 野口 裕子

春の陽気は気持ちがよく過ごしやすい季節ではありますが、『なんとなく身体がだるいなあ』とか『気分がすっきりしない』など、心身の不調を感じた経験がある方もおられるのではないのでしょうか。そしてこの不調がどこから来るのでしょうか。

寒い冬から春を迎えたこの時期は、寒暖の差が大きく、暖かい日が続いたかと思うと肌寒い日が何日か来て、また暖かい日が続くことが続きます。この気温差は私たちの体に大きな影響を与えます。どのような影響を与えるかといえますと、私たちがあたりまえに行っている呼吸することや食欲があることは自律神経

となく体がだるい』とか『気分がすっきりしない』という状況につながります。

気温の変化そのものをコントロールすることは難しいですが、自律神経の働きを整えることはできます。その工夫を3つご紹介したいと思います。まず1つ目は、体温調節をしっかり行うことです。年齢を重ねると、体温調整の機能はだんだんと衰えてきます。日中は暖かいのですが夕方になると肌寒く感じる人が多いので外出の際には、必ず上着を持参するとよいでしょう。2つ目は睡眠をしっかりとることです。睡眠中は「副交感神経」が働き、心身の疲れをとります。そして3つ目は生活リズムを整えることです。私たちの身体には1日の体温・睡眠などのリズムを整える働きがあります。生

活リズムが乱れると自律神経の働きに影響を与えます。【起きている時間】【朝・昼・夕の食事時間】【寝る時間】を毎日なるべく同じ時間に行うことで生活リズムを整えることができます。

春は体温調節と十分な睡眠、規則正しい生活をこころがけて、過ごしていただければ幸いです。

