

健康ワンポイント アドバイス



知っ得！
納得！



そのたるさ、「春バテ」かもしれません！

春は「気温・気候や仕事・プライベートなどの変化」が何かと多く、
知らず知らずのうちにストレスを抱えやすい季節です。

また、昼と夜の寒暖差も大きく、自律神経が乱れやすくなります。

これにより「だるい」「眠れない」「疲れがとれない」などのさまざまな症状が現れることを
俗に「春バテ」といいます。



春のストレスは「のんびり時間」で解消♪



解消法① 良質な睡眠

睡眠は、自律神経の調整
タイム。リラックスでき
る環境づくりを心がけ
ましょう。



解消法② 長めの食事時間

食事中は、副交感神経が
活性化します。ゆったり
時間をかけた食事の機会
をつくりましょう。



解消法③ 湯船につかる

副交感神経が働き、自律神
経が整います。38～40
度程度のお湯に10～
20分入浴すると効果
的です。



解消法④ 変化は落ち着いてから

変化は、緊張や疲労に繋がり、
自律神経の負担になりがち
です。新しい活動(習い事・勉強・
運動など)は、無理ないタイミ
ングから始めて
みましょう。



気になる寒暖差対策はどうしたらいい？

1日の中で朝と夜の気温の変化が大きい春は「衣服」で調整をすることが大切です。

- ・朝起きたら上着(カーディガンなど)を羽織る
- ・昼は上着を脱ぐ
- ・夜は再度、上着を羽織る(肌寒い場合はマフラーなども活用)



衣類での調整に加え自律神経を整えることで春の不調を解消しましょう！



全国健康保険協会 和歌山支部
協会けんぽ

次回もお楽しみに！