

# まんぼう通信

令和5年4月1日 No.99

みなさん、こんにちは！

冬の寒さが和らぎ、春を感じる4月となりました。  
季節の変わり目は体調を崩しやすい季節でもあります。  
みなさんは、「春バテ」という言葉をご存じでしょうか？  
今回は、「春バテ」について触れていきたいと思います。



## “春バテ”とは？

### 精神的ストレスと自律神経の乱れが生じる

【症状】 だるさ、めまい・たちくらみ、頭痛、肩こり、イライラ、  
気分の落ち込み、朝からの疲労感 など

### ◎身体バランスが乱れる“春ならではの”様々な要因

#### ①天候が変化しやすい

⇒低気圧や高気圧が交互に通過する影響で寒暖差が激しくなる

※自律神経は、気圧変動や気温変動によって乱れやすい

#### ②生活環境が変化する機会が多い

#### ③花粉による身体的ストレスがかかる

⇒鼻水やくしゃみだけでなく、風邪に似た微熱や倦怠感などによる  
身体的ストレスにより自律神経のバランスを崩しやすくなる

### ◎春バテの対処法

#### ①適度な運動の実施

#### ②音楽や匂いでリラックス効果を得る

#### ③バランスの良い食事を摂取する

#### ④朝日を浴びる

⇒朝日を浴びることで身体のリズムが整い、良質な睡眠が得られる

#### ⑤ぬるめのお湯でゆっくり入浴する

⇒体が温まり、血流が全身に行き渡る。それにより、ストレス解消効果・速やかな入眠効果 等もあります。

※38～40度のお湯で15分程度、長めにつかるのがコツです。



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団 気仙沼訪問看護ステーション

管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323

FAX：0226-25-8324