

2022年4月吉日

健保だより 70

新電元工業健康保険組合
理事長 新関 清司

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

日毎に暖かさを増し、桜も開花、満開を迎えました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？

春は少しずつ暖かくなるのが待ち遠しい反面、やけに眠い、疲れがとれないといった不調を感じやすい季節でもありますのでご注意ください。

春に眠気やだるさを感じやすくなるのは、自律神経の乱れが原因です。

自律神経は心臓や肺など、生命活動の維持に関わる内臓の働きを調整するため、自分の意思とは関係なく24時間働き続けています。交感神経と副交感神経があり、交感神経が優位になっているときは心身が活発な状態になるのに対し、副交感神経が優位になっているときは心身がリラックスした状態になります。

これらの神経がバランスよく働いていると、日中は活動的に、夜は体を休ませるために自然と眠くなります。しかし、冬から春へ変わる時期は気温が急激に変化するため、体が環境の変化に対応できず、自律神経が乱れやすくなります。その結果、眠気やだるさといった不調を感じやすいのです。

また、春は進学や就職、転勤、異動、引っ越しなどのストレスがかかるイベントが多いことや、花粉症のつらい症状に悩まされやすいことも、春の眠気やだるさを引き起こす原因と考えられています。

春の不調を解消するためには、自律神経のバランスを整えることが大切です。自律神経のバランスを整えるために、朝と夜の過ごし方を見直しましょう。

【朝の過ごし方】

目が覚めたらすぐにカーテンを開けて太陽の光を浴びると、メラトニン（体内時計を調節するホルモン）の分泌を抑えることができます。また、朝に熱め（41～42℃）の温度に設定したシャワーを浴びると、交感神経が刺激されて目覚めがよくなります。

【夜の過ごし方】

夜は副交感神経の働きを促す過ごし方がおすすめです。例えば肩や腰、お尻まわりなど、日中にこわばりやすい部分を中心にゆっくりと呼吸をしながらストレッチすると、体がリラックスするだけでなく、血流がよくなります。

また、夜はシャワーではなく湯船につかりましょう。湯温はぬるめ（38～40℃）に設定すると、全身の筋肉が緩みます。そして、メラトニンの分泌を促すために、スマートフォンなどの電子機器の使用は、遅くとも寝る2時間前までにしてください。

起床時間と就寝時間を一定にして規則正しい生活を送ることは、自律神経の働きを整えることは勿論、ストレスを溜めない様にするうえでも大切です。直ぐに取り組みそうなものから毎日の生活に取り入れて、春を存分に楽しみましょう。

以上