

2023年4月吉日

健保だより 82

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。

春の日差しが心地よく感じられる季節となりました。いよいよ新年度のスタートです。気持ちを新たにリフレッシュして過ごしていきたいですね。皆様、お変わりありませんか？

突然ですが、3月から4月にかけてのこの時期を「木の芽どき（このめどき）」と呼ばれているのをご存知ですか？

木の芽（きのめ）や虫たちが冬を終え、動き出す季節。実はこの時期は、昔から「身体的・精神的に一番バランスを崩しやすい」と言われているのです。我々にとっては、昼間は暖かかったり、夜は寒かったり寒暖差が激しいため、身体がついていかず体調が整いません。

もともと動物は冬眠をするものであるのに、人間は冬の間も身体を休めることなく不規則な生活をしてしまうため、春の覚醒期にうまく対応出来ず、情緒不安定に繋がってしまうという説もある様です。

ずっと低かった気温が急激に暖くなったり、また寒くなったり、春の嵐の様に雨が降ったり、この春の安定しない気候、気温差が、身体にとってはストレスとなってしまいます。そして、それが自律神経のバランスを崩し『ココロの不安定』に繋がってしまうのです。

主な症状としては、倦怠感・頭痛・肩こり・腰痛・食欲が出ない・不眠・気分が落ち込むなどの症状が出てきます。

更に、この4月の時期は、入学、就職、昇進、引越しなど、新年度ならではの環境の変化も『ココロの不調』に繋がります。普段からメンタル不調のある人は悪化しやすく、特に不調がない人でも、大きなストレスが加わるとメンタル不調に陥りやすいので注意が必要です。

放置しておく、うつ症状などに悪化してくることも稀ではありません。

春にうつ病が増えるのは、気候の変化や新しい生活で自律神経の緊張状態が続いてしまうことが主な原因です。十分に睡眠時間を確保して心身をゆっくり休め、意識的にリラックス出来る時間を作りましょう。

以下のことを心掛けながら、毎日を過ごしてみたいはいかがでしょうか。

- 睡眠時間を普段より長めにとる
- ゆっくり時間をかけて食事をとる
- 休日には予定を詰め込み過ぎない
- 新生活の負担になる様な、習い事や趣味を増やさない

休める時間を増やし、ストレスを溜めない様にすることが対策の基本です。また、寒暖差や花粉症も心身の負担になるので、対策を忘れない様にしてください。

以上