

未来に備えるおともに...

# 松原アーバン クリニックだより

Vol.07  
2022  
春号

特集

## 季節の変わり目

みなさんこんにちは🌸 東京は平年より4日早い桜の開花発表となりました。春は寒暖差の多い日が続きますね。春号では「季節の変わり目」と身体に及ぼす影響についてお話したいと思います。

「季節の変わり目は体調を崩しやすい」ということをよく耳にします。これは、気圧の変化や昼と夜の気温差が大きくなることによる「自律神経の乱れ」です。3~4月、6~7月、9~11月頃が、季節の変わり目とされています。

### 自律神経とは

私たちの体内には無数の神経があります。なかでも体温や発汗の調整などを通じて体の器官を調節するものを「自律神経」と言います。自律神経には、昼間や活動時に作用する「交感神経」と、夜間や安静時などに働く「副交感神経」があり、2つの神経がバランスを取り合い、24時間働き続けています。

しかし、季節の変わり目は気圧や寒暖差が大きく、体温や発汗をひんぱんに調節しなければならないため、2つの神経のバランスを保つことが難しくなってきます。寒暖差や環境の変化などのストレスがあると、その環境に適応しようとするあまり「交感神経」が「副交感神経」より優位に働くことで、疲れ、眠気、肩こり、めまいなどさまざまな不調を起こしやすくなります。

特に高齢者は、加齢により体温を調節する機能が低下しているため、寒暖差に適応することが難しくなっています。しかも、自覚症状が乏しく、ご自身の体調の変化を見逃してしまいがちなため注意が必要です。

## 高齢者に起こりやすい症状



食欲不振



便秘、下痢



耳鳴り / めまい



不眠 / うつ / 無気力



微熱 / 倦怠感

### 自律神経の改善にできること

自律神経のバランスを崩さないためには、規則正しい生活を大切にしてください。

### 栄養バランスが良く、十分にエネルギーのある食事を、3食しっかり摂る

肉、魚（マグロ、サンマ、カツオ…）、大豆、バナナ



これらに含まれるビタミンB群は、神経の働きを正常に保つ働きがあります。

牛乳やニボシなどに含まれるカルシウム



イライラした気持ちや興奮を抑えて眠りにつきやすくする働きがあります。

きのこ類、魚介類や卵類



ビタミンDは免疫力向上や、カルシウムの吸収が良くなります。

### しっかりと睡眠を取ることで、心と体のメンテナンス

寝ている間は、副交感神経が優位に働き、心や体を休ませている状態です。しっかりと睡眠を取り、自律神経の不具合をリセットしましょう。高齢者の場合、30分程度の昼寝を取り入れるのもいいでしょう。

### おすすめの方法

38~40℃の湯で、10分以上ゆったりとつかる：副交感神経を優位になるので、寝付きが良くなり、ぐっすり眠ることができます。

★体温が1度下がると免疫力は30%も低下し、逆に1度上がると5~6倍も免疫力が高まると言われています。

