

春は自律神経の乱れに注意しよう！

自律神経は、身体を活発に動かすときに働く**交感神経**と、身体を休めるときに働く**副交感神経**の2つに分かれており、互いにバランスを取りながら、体の状態を調節しています。

春は穏やかな気候で過ごしやすい季節ですが、身体が気温の変化に対応するため、交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きやすくなります。また、新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節でもあり、普段より緊張する機会やストレスを感じることも多く、自律神経が乱れやすくなります。

健保だより

令和4年4月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1068号
(令和4年4月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です

自律神経による不調の例



朝起きるときに
疲労感がある



めまいや立ちくらみ



下痢や便秘が多い



腰痛や肩こりが
なかなか治らない



息苦しくなる
ことがある



気分が落ち込む
ゆううつ感

これらの症状は、複数同時にあらわれることもあり、また日によって症状が軽い・重いなどの違いもあります。

自律神経を整えるため、欠食や偏食を避け、バランスのとれた食事や良質な睡眠をとる、ストレッチやウォーキングなど適度な運動で気分転換を図るなどを心がけましょう。