




～ 季節の変わり目には体調を整え、春を楽しく過ごしましょう ～

4月は、桜や入学式など新年度が始まる明るいイメージがあり、一見、体調不良とは縁がないように感じますが、春は気象の変化が原因で起こる体調不良や持病が悪化することも少なくありません。その症状を『気象病』と呼ぶそうです。近年では季節を問わず、空調設備の充実や地球温暖化などの影響で、屋内外の寒暖差や台風やゲリラ豪雨など、気象変化でストレスを感じるが増えています。私たちにとって、気象変化は避けられないストレスということでしょう。

●気象病とは？

気圧、気温、湿度など気象に影響を受けて起こる不調、もしくは悪化する病気のことです。慢性痛、めまい、心臓病、脳卒中、認知症、喘息、花粉症、歯周病  など、さまざまな病気に影響をおよぼします。



●気象の変化でなぜ不調になるの？

私たちの体には『ホメオスタシス』という機能が備わっています。それは、外部環境の変化で、体内のバランスを崩さぬように体の状態を一定に保つ働きのことです。「生体恒常性」ともいわれ、体内環境の調整をすることを言います。例えば、夏は気温が上がり、私たちの体が熱くなりすぎないように、汗をかくことで熱を逃がしてくれ、寒くなる冬は、体が冷えた時には、プルプルッと筋肉をふるわせて熱を作り体が冷えないようにしてくれます。また、外部環境の変化以外でも、食べ物が必要になると、空腹感を感じさせることや、水分補給が必要になったら、のどの渇きを感じさせるなど、環境の変化に反応して健康な状態を保つよう体を動かし、生命を維持しようというのがホメオスタシスです。

その働きに重要な役割を果たしているのが自律神経です。自律神経には2種類あり、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経がバランスをとりながら、臓器の働き(心臓や腸、胃、血管など)を司っています。ところが、気象変化が起こることで、自律神経はストレスを感じ、ストレスに抵抗しようとして、バランスをくずし体調不良を起こします。

本来、人間はある程度の外部環境に対するストレスには耐えられるようになっていますが、空調が完備され快適すぎる環境、少ない睡眠時間、昼夜逆転した生活リズムの乱れた生活などで、自律神経は整いにくなくなってしまいます。その結果、気象変化についていけなくなってしまうのです。



●うつなどの症状を悪化させないようにしましょう

春は、寒暖差や気圧変動などで自律神経のバランスを崩しやすい季節です。気圧が上がり下がりすると耳の奥にある内耳が感知し、気圧低下の情報などが前庭神経を通して脳に伝達されます。その情報伝達によって自律神経はストレス反応で交感神経が興奮状態になり、心拍数の増加や血圧の上昇、うつ病、めまい、慢性痛の悪化などの症状が現れます。この時、脳もストレスを受けているので、脳疲労が起こり脳の機能低下にもつながるのです。脳の機能低下で、自律神経のコントロールも落ちてしまいます。

※内耳とは、三半規管や前庭など体のバランスを保つ器官が集まっていて、中耳のさらに奥にあります。

気象病にならないためには、自律神経を整えて寒暖差や気圧の変化に耐えられる体づくりを心がけましょう。

ちょっとした工夫で、自律神経のバランスを整えましょう!!

●自分の自律神経が乱れやすいかどうか認識することも重要です



■自律神経チェック

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 肩こりがある | <input type="checkbox"/> 食事を抜くことが多い |
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じやすい | <input type="checkbox"/> 食事の時、あまり噛まずに手早く食べる |
| <input type="checkbox"/> 偏頭痛持ち | <input type="checkbox"/> 季節の変わり目に体調を崩しやすい |
| <input type="checkbox"/> 几帳面な性格 | <input type="checkbox"/> 暑い季節にのぼせ、寒い季節では冷える |
| <input type="checkbox"/> 考え込みすぎて不安になる | <input type="checkbox"/> 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 体を動かす機会が減り運動不足である | <input type="checkbox"/> 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪く、眠りも浅い | <input type="checkbox"/> 乗り物酔いをしやすい |

※チェック項目が多いほど、自律神経が乱れやすい傾向です。チェックの数が少なくても十分注意が必要です。

●朝食をぬかない

朝食は、自律神経系を整える大きな役割を果たしてくれます。睡眠中は体温が低下しますが、朝食は体温を上げてくれたり、血糖値を上げ脳にエネルギー供給をしたり、咀嚼することでアゴを動かし脳を刺激したり、胃腸が活発になり排便を促したりします。自律神経を整えるのに大きな役割を果たす朝食を欠かさないようにしましょう。豚肉、うなぎ、玄米など、自律神経のメカニズムとも深く関係しているビタミン B1 を含む食材をとるとよりいいでしょう。脳の栄養素・糖質を体内でエネルギーに換えてくれる働きをします。

※朝食は特に大事ですが、自律神経系の乱れを整えるには、「1日3食」を守ることが大切です。

●ゆっくり長くできる運動

自律神経を安定させるために、ウォーキングや軽めのランニング、水泳などのゆっくり長くできる運動を取り入れましょう。なかでも水泳はおススメです。体温より低い水の中でゆっくり体を動かすことで代謝が上がり自律神経の働きにより刺激を与えてくれます。水の中をゆっくり歩くだけでも効果があり、無理にクロールや平泳ぎを泳ぐ必要はありません。また、ストレッチや筋トレで首回りの筋肉をつけて、血流を促すのもよいでしょう。



●私たちは、気象変化を避けることはできないので、ちょっとした工夫で予防対策をしましょう。

★日常生活にちょっとだけプラス

・深呼吸

春は、新しい環境に身を置くことも多く、知らず知らずにストレスを溜めてしまうことも多い季節。ちょっとストレスを感じた時に深呼吸をしてみましょう。深呼吸は、副交感神経の働きを促すので 戦闘モードからリラックスモードに移行させるきっかけになってくれます。



・普通のご飯に雑穀プラス

ビタミン B 群不足は疲れを感じやすくなり、眠気を覚えるようになってたりします。そんな時、毎日食べるお米にビタミンBを豊富に含む玄米をちょっとプラスすることで簡単にとることができます。

・お味噌汁🍲の具をシジミに

胃腸の機能低下は、ストレスの助長となります。ストレスが溜まると、体内ではストレスホルモンであるコルチゾールが分泌されます。肝臓は、コルチゾールを分解する役割を果たしますが、肝臓が疲れていると分解が効率よくされません。そこで、肝臓の機能を円滑にするオルニチンを含んだシジミの登場です。疲労回復効果が期待でき、お味噌汁などで簡単に摂取できます。疲れている時などには、積極的に味噌汁の具をシジミに変えるなどして摂取してみてもいいでしょう。

～ 乳酸菌で善玉菌が優勢な腸内環境を保ち、自律神経のバランスを整えましょう ～



アイフローラは、フェカリス菌、ラクトバチルスロイデリー菌など腸内細菌を配合したヒト由来の乳酸菌加工食品です!!