

保健だより4月号

今月の情報は
宋戸栄養士

春は自律神経の乱れに注意

4月から新年度になり、新生活が始まった人も多いのではないのでしょうか？

春は、寒暖差が大きく、気圧の変動や生活環境の変化などによるストレスから自律神経のバランスが乱れて、体がだるい、眠れない、イライラするなど心身の不調が起こりやすくなります。

○自律神経とは？

私たちの体は、暑くなると汗をかいて体温を下げ、寒くなると血管を収縮させたり、体を震わせるなどして体温を上げます。

こうした無意識の活動をコントロールして、生命活動を維持しているのが「自律神経」です。

自律神経には、活動時や緊張している時に働く「交感神経」と睡眠時やリラックスしているときに働く「副交感神経」があり、この2つの神経が上手にバランスをとることで心身の健康を保っています。

○自律神経を整えるポイント

1、規則正しい生活を送る

夜更かしや朝寝坊、食事の時間がバラバラといった不規則な生活は、自律神経を乱す大きな原因になります。

休日は、ゆっくり寝て過ごしたいという人もいるかもしれませんが、起床時間、就寝時間、食事の時間は、休日でもできるだけ普段と同じ時間帯にすることが大切です。

また、朝は、日光を浴びて脳を目覚めさせることや、夜は、就寝1～2時間前からテレビやスマートフォンなどを控え、照明を暗めにする 것도交感神経と副交感神経の切り替えがスムーズになり、自律神経を整えることにつながります。

2、1日3食食べる

朝食、昼食、夕食の1日3食食べることで生活のリズムがつき、自律神経が整います。

特に朝食は、胃腸を刺激して体を目覚めさせ、睡眠中に低下した体温や血糖値を上げて、体や脳を働かせる大切な役割があるため、欠かさず食べるようにしましょう。

忙しくて時間がない場合は、前日に作っておいて朝は温めるだけにしたり、そのまま食べられる乳製品や果物などを買い置きしておくことで時間や手間をかけずに朝食を準備することができます。

遅い時間の夕食は、食欲がわかずに朝食が食べられない原因になるため、夕食が遅くなる場合は、消化のよい低カロリーのものを選んで食べることがポイントです。

また、食べ過ぎは、消化不良から自律神経を乱す原因になるため、よく噛んで腹八分目を意識して食べるようにしましょう。

3、食事はバランスよく食べる

食事は、主食（ごはん、パン、めん類）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜、きのこ、海藻など）がそろったバランスのよい食事が基本です。

特に肉や魚などに多く含まれるたんぱく質や野菜類に含まれるビタミン、ミネラルが不足しないようにいろいろな食材を食べることが大切です。



他にも適度な運動やぬるめの温度でゆっくり入浴することも有効です。

自律神経を整えて、心も体も健康的な毎日を過ごしましょう。

【問い合わせ先】保健福祉課 ☎62-2115