

我孫子市民体育館 健康豆知識 2024/3

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
冬から春に代わるこの時期、体調を崩した経験がありませんか？
季節の変わり目には、頭痛などの体調不良に悩まされる人が増えます。
今回は『**季節の変わり目**』に身体がどのような状態になるかを掘り下げていきます。



順応力

冬から春、夏から秋と気候が変わるとき、人の体はその変化に慣れようとする**順応力**があります。これは常夏の国など、1年中温度や湿度の変化が少ない国の人より、日本のような四季がある国の人の方が優れています。暑い時には汗をかき、寒い時には筋肉で体温を上げることで**体温の調整**をします。しかし昔と比べエアコンや衣類等の発達で**順応力が退化**し、食生活や就寝時間の不規則による睡眠不足、ストレスなどで、**自律神経**が乱れ、**寒暖差に順応できなくな**ってしまうのです。これが季節の変わり目で体調を崩す原因になるのです。

季節の変わり目にでる主な症状

頭痛 微熱 咳 鼻づまり 倦怠感 肩こり めまい 関節痛 不眠 肌荒れ

上記の症状…、風邪の症状に似ていますよね。風邪はウィルスが体に入って症状が現れますが、**自律神経の乱れ**でも同じようなことが起こるのです。**自律神経って、すごく大事**なんですよ！



自律神経を整えよう

自律神経が働かないと人は生きていけません。体を動かす運動神経は脳からの命令を体に伝達することが役割で、自分の意志で動かします。**自律神経は脳からの命令を必要としないで独立(自律)して働く神経**です。呼吸をしたり、食べ物の消化や、心臓が休みなく動いているのも自律神経が働いているから、**意識しなくても自然に行える**のです。他にも体温調整・血圧・代謝・排尿・排便など、**生きて行くうえで欠かせない生命活動を24時間365日休むことなく働き続けています**。そんな自律神経が乱れると身体に不調が出るのは当たり前ですよね。では、自律神経を整えるにはどうすればよいのでしょうか。

自律神経には**交感神経**と**副交感神経**があります。

活発に活動している時に交感神経が優位になって、リラックスしている時に副交感神経が優位になります。それをスイッチのように**ON/OFFがしっかり切り替わると自律神経が整った状態**といえます。

ON/OFFの切り替えも自律神経の役割ですが、切り替えやすくするためには、適度な運動・バランスの良い食事・良質な睡眠が基本です。またストレスをためない為にも、お風呂に入ったりストレッチやマッサージ、サウナなども効果的です。あとはカラオケ・筋トレなど趣味でストレス発散しましょう！

食べ物と運動で整えよう

食べ物でおすすめがかぼちゃやトマト、パプリカ。それと味噌・漬物などの発酵食品。これらには**GABA**というアミノ酸が豊富にふくまれていて、**神経伝達物質**としての働きがあり、副交感神経の活動を促して**リラックス効果を高める**と言われていています。そしてストレス発散には筋トレもいいですが、**有酸素運動**がおすすめ。特に朝、**日光を浴びながらウォーキング**をすることで交感神経と副交感神経のスイッチが切り替わりやすくなります。季節の変わり目に体調を崩しやすい方は、自律神経を整えて乗り切りましょう！

