

発行元

電話：0799-30-2272 FAX：0799-30-2232

医療法人社団ゆたか会 たかたクリニック

住所：〒656-1313 兵庫県洲本市五色町鮎原西 1-1

4月になりました。暖かい日も増えてきて春の陽気に包まれてきています。穏やかな春の季節を今月も健康に過ごしていきましょうね。

健康コラム ～春バテ対策 楽しみながら健康ケアを～

春先の季節の変わり目の寒暖差やストレスによる自律神経の乱れなどによって生じる心身の不調のことを「春バテ」といいます。変化に対応するため、外部の刺激に適応して体を健康な状態に保つ「自律神経」が過剰に働きます。その結果、心身の調子を崩しやすくなり、疲労感や倦怠感、イライラ、不眠などの症状が現れます。

春バテの主な症状

体がだるい（疲労感・倦怠感）

体のだるさは、主に過労やそれに伴うストレス、睡眠不足、病気などによって生じます。日常的に抱えやすい不調ですが、中には季節の変わり目になると「体がだるい」「疲れやすい」と感じる機会が多い人もいます。こうした疲労感や倦怠感は、春バテの症状の一つと考えられます。

眠い、朝起きるのがつらい

「春眠暁を覚えず」ということわざもあるように、春は「睡眠時間は十分なはずなのに朝起きるのがつらい」「日中も眠気がある」といった睡眠の不調を抱えやすい時期でもあります。

肩こり、腰痛

卒業や入学、就職、転勤などの環境の変化でストレスを感じる機会が多いと、肩や背中、首回りの筋肉が緊張したり、血流が低下したりして、肩こりや腰痛が起こることがあります。

便秘、下痢

ストレスによって、腸など消化器の働きも影響を受けます。ストレスが関係する消化器の病気の代表が過敏性腸症候群です。ストレスを受けた時に分泌されるホルモンの量が増えて腸の働きを低下させると、便秘や下痢といった症状が引き起こされます。



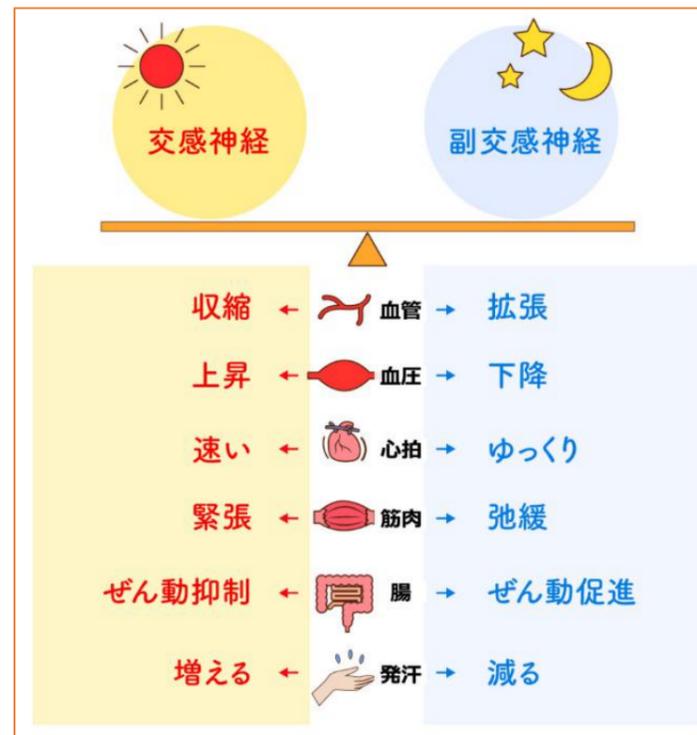
イライラ、気分の落ち込み

体の症状だけではなく、イライラしたり気分が落ち込んだりといった、こころの症状を感じる人もいます。

上記のような春バテの症状は、主に**自律神経**が関係し引き起こされると言われています。自律神経は体の重要な器官の働きを調節し、外部の刺激に適応して健康な状態を保つ神経です。何らかの原因で自律神経のバランスが乱れると、体の調節がうまくいかず、体調が変化することがあります。春には外的環境の変化が多いことから、自律神経がバランスを崩しやすく、それが春バテと呼ばれる状態につながっていると考えられます。

自律神経のバランス ～交感神経と副交感神経～

自律神経は自動的に体の機能を調節しているため、自分の意識でコントロールすることは出来ません。自律神経には「**交感神経**」と「**副交感神経**」があり、それぞれが体の反応を刺激したり、抑制したりしています。



「交感神経」

ストレスや緊張などの状況下で活発に働き、心拍数や血圧を上げ、血糖値を上昇させます。

アクセル、緊張状態、興奮状態、ストレス

「副交感神経」

リラックスや息状態で活発に働き、心拍数や血圧を下げ、消化器官を刺激します。

ブレーキ、リラックス、休憩状態

気温など外的環境が変化したり、運動をしたりしても体温・血圧・血糖などをほぼ一定に保つことが出来るのはこの自律神経の働きがあるからです。

参考：<https://note.lifet-select.com/14366/>

春バテの原因

寒暖差の影響

3月～4月の春シーズンは季節の進み具合が最も早く日中の平均気温が10°C近く上昇することもあります。

気候や気圧の影響

春は気象の変化も激しいことで知られています。気圧や天候の変化がバランスを崩すきっかけの一つとなっています。

生活環境の変化によるストレスの影響

普段より緊張する機会やストレスを感じる機会が多いと自律神経が乱れやすくなります。

参考：https://alinamin-kenko.jp/navi/navi_kizi_spring-fatigue.html

春バテの予防・対策

栄養バランスの取れた食事を取る

食事は健康の基本です。疲労回復に効果的な玄米、豚肉、豆類などの良質なタンパク質、高エネルギーの食材の積極的な摂取を心がけると良いでしょう。

摂取したい栄養素

ビタミン B6

自律神経の調節に役立つ「セロトニン」という脳内神経伝達物質を体内で作出す際に必要となる栄養素です。

食べ物では、魚のさんまや果物のバナナに多く含まれます。セロトニンの材料である「トリプトファン」の吸収にはビタミン B6 が必要です。

参考：https://note.com/health_pharmacy/n/n763dafbbbf3

腸内環境を整える食事を意識する

季節の変わり目のストレスが便秘や下痢、腹痛などの消化器症状を引き起こすことがあります。消化器症状の予防や緩和には、腸内環境を整えることが有効なことがあります。

善玉菌は味噌やヨーグルト、漬物、キムチなどの発酵食品から摂ることが出来ます。また善玉菌のエサとなる食物繊維もたっぷり摂りましょう。果物類や海藻類、大麦など、食物繊維を多く含む食品を積極的に摂るようにしましょう。



質、量ともに十分な睡眠を取る

適正な睡眠時間には個人差がありますが、6時間以上を目安にすることが推奨されています。まずは十分な睡眠時間を日常的に確保することを心がけましょう。

湯船に浸かる

湯船に浸かると体が温まって血流が促され、リラックス効果が期待できます。疲労感の軽減や睡眠の改善になるという声もあり、春バテの症状改善につながるでしょう。

自分なりのストレス発散・疲労回復方法を見つける

上記に挙げた以外にも、マッサージを受ける、動物と触れ合う、趣味に没頭する、音楽を聴く、栄養ドリンクを飲むなど、ストレスや疲労をリセットする方法はさまざまあります。自分なりの方法を見つけておきましょう。

季節の変わり目に限らず、ストレスや疲労がたまってきたと感じた時は、自分にあった方法で上手にリセットしていきましょう。



日本三大桜

春の訪れと共に、日本各地で多くの人々を魅了する桜。数ある名所の中でも、別格の存在として知られているのが「**日本三大桜（にほんさんだいざくら）**」です。

日本三大桜とは、1922（大正11）年に**国の天然記念物に指定された3つの桜の総称**です。すべて樹齢1000年を超える老木であり、一本桜として圧倒的な風格と美しさを兼ね揃えています。1000年以上もの時を生き抜いてきた姿は畏敬の念さえ抱かせる生命力に満ちています。

参考：<https://ohanami.info/column/2045/>

三春滝桜（福島県三春町） 滝のように咲き誇るベニシダレザクラ



福島県田村郡三春町にある三春滝桜は流れ落ちる滝のような迫力があります。推定樹齢は1000年以上。樹高は13.5m、根回りは11.3m。枝張りは東西に約25m、南北に約20mにも及び見るものを圧倒します。桜の木として初めて国の天然記念物にしていされた歴史的価値の高い名木でもあります。

山高神代桜（山梨県北杜市） 日本最古！樹齢2000年のエドヒガンザクラ



南アルプスの山々を望む山梨県北杜市、実相寺の境内に佇むのが山高神代桜です。最大の特徴は歴史の深さ。推定樹齢は2000年とされ、「日本最古の桜」として知られています。ヤマトタケルノミコトが東征の折にこの地を訪れ、記念に手植えをしたという伝説がその名の由来になっています。

根尾谷淡墨桜（岐阜県本巣市） 散り際に色を変える孤高の桜



岐阜県本巣市の山間に位置する根尾谷に、孤高の姿で咲き誇るのが根尾谷淡墨桜です。推定樹齢は1500年余り。継体天皇がこの地を去る際に、お手植えされたという伝説が残るエドヒガンザクラです。散り際の淡く黒ずんだような色合いは他の桜にはない幽玄で少し哀愁を帯びた美しさを醸し出します。

これらの桜に共通しているのは、単に「花が綺麗」というだけではなく、1000年以上もの風雪に耐え抜いてきた**圧倒的な生命のエネルギーを感じられる**点です。

実際に現地に赴くことは難しいかもしれませんが、写真や映像でも素晴らしい巨木の生命力を感じて日本の桜の素晴らしさを愛でてみてくださいね。

次回のクリニック通信もお楽しみに！

たかたクリニック HP：<https://takata-clinic.com/>

