

# オアシス通信

R4年4月発行 訪問看護ステーションオアシス  
住所:葛飾区立石6-33-8  
電話:03-5672-2393 FAX: 03-6657-7740

4月は新しい生活や新しい人間関係等、わくわくすることの多い季節ですね。  
一方で、なぜか体のだるさ、倦怠感を感じるような気がします。  
今月は春におこりやすい自律神経の乱れについてお伝えしたいと思います。

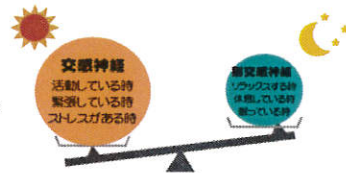


## 自律神経とは？

自律神経は、循環器、消化器、呼吸器等の活動を調整するため、24時間働き続ける神経です。

- 交感神経・・・体の活動時や昼間に活発になる
- 副交感神経・・・安静時や夜に活発になる

この2つのバランスをそこののが「自律神経の乱れ」です。



## 寒暖差と気圧変動で自律神経が乱れる

春は気温の寒暖差や気圧の変動によって、自律神経のバランスを崩しやすい時季です。体が寒暖差に対応しようとする交感神経は活発に働き、たくさんのエネルギーが消費され、疲れやだるさを感じやすくなります。また、低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こることで、自律神経の切り替えがうまくいかず、日中の眠気や体のだるさを感じやすくなります。

## < 自律神経の乱れチェック☑ >

当てはまる項目が多いほど、自律神経が乱れやすい傾向にあります。



- 乗り物酔いをしやすい
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- 暑い季節にのぼせ、寒い季節では冷える
- 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい
- 最近、体を動かす機会が減っている
- 肩こりがある
- 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
- 偏頭痛持ち
- 几帳面な性格
- ストレスを感じやすい

## リラックスと規則正しい生活で予防



春は気候の変化だけではなく、生活の環境も大きく変化する時期です。  
自律神経を整えて、春の不調を乗り越えましょう。