

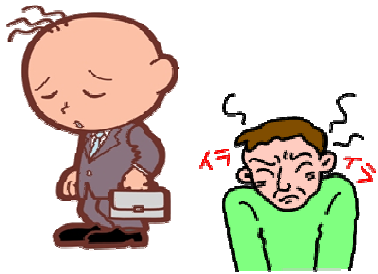
春に出やすい症状の原因ベスト5

春の時期は寒から暖へ気温変化が著しい時期です。

この時期は活動が活発になり栄養が必要になる時期です。環境の変化から自律神経も乱れやすい時期です。春を快適に暮らすためにも、今からのお身体のケアを大切にしましょう！

自律神経の乱れ

①ストレス症状



深呼吸をしたり、軽い運動をしたりなど自分なりのリフレッシュ法を見つけてみましょう。

イライラ、気持ちが落ち込む

寝つきが悪い



体力の低下

②花粉症などのアレルギー症状



花粉が飛ぶこの季節。対処療法のみでなく、体力免疫力の低下を抑えていきましょう。

③身体のだるさ、頭痛、肩こり



活動が活発になり、疲れやすくなります。無理をせず休みましょう。

肝の弱り

④目の疲れ、結膜炎



春は肝の弱りが出やすい季節です。東洋医学では肝は目とつながりが強く肝の弱りは目に出やすいとされています。

⑤胃腸症状(下痢、便秘)



肝の働きには、消化を助ける作用もあります。酸っぱい食べ物(適度に)、緑黄食野菜は肝を養います。