

春なのに♪♪♪ 身体が不調!?

春のストレス

春は色とりどりの花が咲いて、小鳥がさえずり心地よく、心機一転頑張ろうと心ワクワクする季節です。一方で、憂鬱になってため息をついてしまうことがありますか？それはストレスが原因かも知れません。今月は、春特有のストレスとその対策についてご紹介します。

【春のストレス】 ニフティネクサス株式会社が実施したアンケート調査によると、好きな季節は約4割の人が「春」と回答していますが¹⁾、体調を崩しやすい月のランキングでは、1位が「3月」で23%、2位は「4月」で18%でした²⁾。約半数の方がワクワクしつつも春に不調を感じているのですね。



では、期待に胸を膨らませる季節なのに体調を崩してしまうのは何故でしょうか？

【春のストレスの原因】

身体は外部から刺激を受けると、その刺激に適応しようとして反応します。例えば、緊張すると心臓がドキドキするのはストレスへの反応の一つです。ドキドキは交感神経の働きによるもので、副交感神経が安静な状態に戻します。これらの2つの神経は生命活動の維持に重要で、無意識のうちに働く自律神経と呼ばれています。2つの神経がバランスを取り合って心臓は動いています。緊張が続くと交感神経ばかりが働いてバランスが崩れます。自律神経は呼吸器や消化器、血管、免疫などにも働き、バランスが崩れると、倦怠感、肩こり、不眠、イライラといった様々な症状が現れます。

春は気候の変動による寒暖差や、卒業・入学・入社などの生活環境、人間関係の変化が自律神経のバランスを崩し、ストレスを引き起こしてしまうのです。

たかがストレスと言ってそのまま放置していると心筋梗塞や脳卒中といった命に関わる病気の引き金になる場合があります。ストレスかなと感じたら早めの対策を心掛けましょう。

【春のストレス対策】

高ぶった交感神経を鎮め、副交感神経を活発にすることで自律神経のバランスを整えることが必要で、外部からの刺激を遠ざけて、リラックスすることが大事です。

保温：衣服の調節やエアコンを活用して身体が寒暖差を感じないようにしましょう。温かい飲み物や運動、入浴によって血行を促進し体を温めるのも良いでしょう。

温かいハーブティーは心を安らかにしてくれます。カモミール、ジャスミン、ラベンダーなどがお勧めです。

激しい運動や熱いお風呂は交感神経の働きを高めてしまうので逆効果です。散歩やストレッチといった軽い運動でリラックスしましょう³⁾。桜や菜の花を眺めながらの散歩はリ

ラックス効果を高めてくれるでしょう。

お風呂はぬるめ湯船にゆっくりとつかりましょう。



- 参考) 1) @nifty ニュース (2013年1月)
2) @nifty ニュース (2014年4月)
3) 健康づくりのための身体活動基準 2013(厚生労働省)
4) 笑い学研究 10, 2003.7
5) Health Psychol. 2012, 31(5), 677-84



睡眠：ストレスによる自律神経の乱れは不眠を招きます。不眠は自律神経のバランスを崩し、不眠の悪循環を引き起こします。ストレスを解消して悪循環を断ち切ることが大切です。

まずは、朝起きたらしっかりと日光を浴びましょう。日光を浴びると夜になってメラトニンという睡眠を誘うホルモンが分泌されて眠くなります。お風呂上がりの体温が下がるタイミングで就寝するとよく眠れます。

食事：豆腐などの大豆製品やチーズなどの乳製品、卵やバナナなどに含まれるトリプトファンというアミノ酸は体内でセロトニンという神経伝達物質に変化して心を癒やして



くれます。セロトニンは夜になるとメラトニンに変化するので、トリプトファンを多く含む食材を摂ることは翌朝まで心安らかに過ごすことに繋がります。また、セロトニンが体内で造られるには、ビタミンB₆が必要です。ビタミンB₆はカツオやマグロ、豚肉、バナナなどに多く含まれています。

最近では、GABA(ギャバ)というリラックス効果のある神経伝達物質も注目されています。GABAを多く含む漬物・納豆などの発酵食品、トマトや発芽玄米などの食材を積極的に摂るのが良いでしょう。



笑う：ストレスを感じると分泌されるホルモンが笑うことで減少するという論文報告⁴⁾があります。さらに、ストレスを感じる人は感じない人に比べて死亡リスクが43%も上昇するという論文報告もあります⁵⁾。

周りのことはあまり気にしないで、「これで良いのだ！」と笑って開き直るのも意外と大事なのかも知れませんね。「笑う門には福来たる」です。

春のストレス対策のコツは「保温」、「十分な睡眠」、「バランスの取れた食事」そして「笑顔」です。コツをマスターして楽しい春を過ごしましょう！

2月号「睡眠負債」の内容について、多くの方に当てはまる内容になっていないとのご指摘を頂きました。お詫びして以下の通り補足致します。

睡眠負債状態になると必ず肥満になるということではありませんが、食行動が影響を受けることが分かっていますので、生活習慣病を気にされている方は睡眠時間に注意が必要です。

また、最適な睡眠時間は個人差が非常に大きいため、何時間が最適といった表現はできません。日中の眠気や疲労で困らない程度の睡眠が一番良い睡眠時間で、可能であれば8時間睡眠を心掛けるようにしましょう。

山口市小郡下郷844-4

三好薬局