



今年こそ「春の不調」を起こさないように!!

～宮前区医師会会長に「春のたるさ」の原因と対策を教えてくださいました

季節の変わり目に体の不調を感じている方はいませんか?春は「暖かくなったら運動を始めよう」「外に出やすい季節だから新たな趣味を始めよう」「暖かくなったら友達と旅行に行く計画を立てよう」などわくわくすることを考えていたのに、体の不調を感じて出鼻をくじかしてしまった経験はありませんか?毎年、「春に体調不良」を感じる方、その原因と対策を知って、楽しい新年度を迎えましょう。今回は宮前区医師会会長であり、宮前区南平台にある「みやびクリニック」院長の中田雅弘先生に、「春の不調」についてご寄稿いただきました。

春になるとなんとなく身体がだるくなるような気がする、と感じたら、それは気のせいなどではありませんので、注意が必要です。春は、昼と夜の寒暖差が大きくなり、自律神経が乱れやすくなります。それにより「なんとなく調子が悪い」といった症状が引き起こされやすくなるのです。ですので、春にみられる体調不良は、全てが明らかな病気というわけではありません。しかし健康に支障が出ることは確かです。日本予防医学協会はこのことを「春の自律神経の乱れ」と呼んでいてその症状は次のとおりです。なんとなく『**①体が重い ②だるい ③目覚めが悪い ④日中に眠くなる**』で1～2日であれば、いつものことですが、春には数週間続くことがあります。明らかな不具合として『**⑤肩こり ⑥腰痛 ⑦めまい、立ちくらみ ⑧胸がしめつけられる ⑨下痢、便秘 ⑩風邪でないのに咳が出る**』ですが、普段から悩んでいる人でなければ、ほおっておかれるかもしれません。心の不具合としては『**⑪気分の落ち込み ⑫イライラする ⑬やる気が出ない ⑭憂うつ感**』があります。

先にも書きましたように、これらの主な原因は寒暖差が大きくなることによる自律神経の乱れと考えられています。自律神経は全身に分布して多くの臓器・器官を制御する機能を持ちます。例えば、血圧の1日の変動は早朝、目覚める時刻が近づくと、血圧は低い状態から次第に高くなっていきます。そして午前中から正午にかけてピーク



に向かいます。その後は夕方にかけて徐々に低下して、夜就寝するとさらに下がっていきます。日中に血圧

思わなくても、自律神経が血圧を適切に制御してくれます。裏を返せば、人が「血圧を上げよう」「下げよう」と思っても、血圧をコントロールすることはできないということになります。自律神経が行っている仕事は、自律神経にしかできません。自律神経は血圧のコントロール以外にも心拍、体温、消化、代謝、水分と電解質のバランス、唾液、汗、涙などの体液の分泌、排尿、排便、性的反応、睡眠・ストレスによる変化へ対応し、体調のコントロールを行っています。要は自律神経がこれだけの仕事に関わっているということは、自律神経が乱れたらこれだけの仕事が滞ることを意味します。その結果、人によってさまざまな症状が出ることになるのです。

●寒暖差と自律神経の関係

なぜ寒暖差が大きくなるだけで自律神経が乱れるのでしょうか。それは自律神経が複雑なシステムを持っているからだといえます。自律神経は交感神経と副交感神経の2つの神経で構成されています。交感神経は分かりやすくいうと「活動担当神経」で、副交感神経は「抑制担当神経」です。血圧を例にとって説明すると、日中に血圧を上昇させるのは交感神経の働きであり、夜間に血圧を下げるのは副交感神経の仕事です。交感神経と副交感神経は、片方が働いているときは他方が働かない関係にあります。この複雑なシステムが大きな寒暖差によって乱れるのが春の自律神経の乱れです。

●何故、春になると“だるく”なるの?

先ほど紹介した症状の中に、だるさや倦怠感がありました。春に寒暖差が大きくなると、体温を一定に保つ機能はフル稼働を続けることになるので、それだけたくさんのエネルギーを使うことになり、疲れやだるさ、倦怠感が生じるのです。また1日の間に気圧が大きく変化することでも自律神経は乱れます。自律神経は、交感神経と副交感神経を切り替える「スイッチ」が機能して初めて正常に稼働します。気圧の変化が激しいと、スイッチ機能が働かなくなります。一般的に気圧と天候の関係は、気圧が高くなると晴れ、気圧が低くなると曇りや雨になります。気温が高いときは

晴れて気圧が高くなり、気温が低いときは曇りまたは雨になって気圧が低くなる可能性が高くなります。ですので、春の寒暖差の大きさは、気圧の変化の大きさによるもので、それにより自律神経のスイッチが乱れ、色々な症状を引き起こすと考えられます。春には、寒暖差の大きさ以外にも、自律神経に悪影響を及ぼす諸事情があります。例えば、春は日照時間が徐々に長くなっていきます。そのため、寝る時間が遅くなったり、目覚める時間が早くなったりします。自律神経は睡眠をコントロールしようとするので、就寝時刻と起床時刻がずれると、その分激しく働かなければなりません。これが乱れを生みます。春は入学、新学期、入社、年度初めなど節目の時期であり、生活が一変することもあります。それはよくも悪くもストレスを生みます。ストレスは自律神経に悪影響を及ぼすことがわかっています。ストレスが強くなると、倦怠感どころでは済まず、自律神経失調症という病気につながってしまうこともあります。

●春の不調を感じたら…

春になって体調不良を感じたら、まずは生活リズムを整えることから始めてみてください。また、栄養バランスが取れた食事を摂り、適度な運動や快眠を心がけましょう。それでも症状が続くようなら、医療機関にかかってみてください。春の体調不良は原因も複数あるので、診療でその原因が特定できれば対策を講じやすくなります。また医療機関なら、もしこれらの症状の裏に病気が隠れていたら、それを見つけてくれるかもしれません。春の体調不良も体のSOSの1つなので、長く続くようでしたら、医療機関に頼ることをおすすめします。



中田 雅弘
(宮前区医師会会長・みやびクリニック院長)

宮前いきいき通信配架場所

- 宮前区役所 ●宮前区役所向丘出張所 ●宮前市民館養生分館 ●宮前図書館 ●東高根森林公園パークセンター ●アリーノ
- 宮前区社会福祉協議会 ●平いこの家 ●鷺ヶ峰いこの家 ●白幡台いこの家 ●野川いこの家 ●有馬いこの家
- 宮前老人福祉センター ●フレンド神木地域包括支援センター ●レストア川崎地域包括支援センター ●鷺ヶ峰地域包括支援センター
- 富士見プラザ地域包括支援センター ●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局 ●パンピーノ薬局 ●どんぐりクリニック
- 宮前平内科クリニック ●薬樹薬局(梶ヶ谷・鷺沼2号店・宮崎台・馬絹・宮前平・宮前平2号店・土橋・鷺沼春待坂)
- サギヌマスイミングクラブ宮前平 ●サギヌマスイミングクラブ鷺沼 ●アルゴスポーツ宮前平 ●宮前平整形外科クリニック
- 宮前まちの整骨院 ●スカットと整体 ●エイド宮前平整骨院 ●パワーライフスタジオ ●FSC宮前クラブハウス

配架していただける施設やお店がございましたら、右記までご連絡いただければ幸いです。

今回ご寄稿いただきました皆様、どうもありがとうございました。次号(第16号)は2024年5月10日発行予定です。宮前区民の皆様からの情報やご意見を募集しております。お気軽に編集部までお問い合わせ・ご連絡ください。

宮前いきいき通信 第15号

発行元: NPO法人ファンズアスリートクラブ
編集部: ファンズスポーツクラブ宮前
川崎市宮前区神木本町5-1-17
TEL: 070-6401-9223 FAX: 044-872-8641
MAIL: postmaster@funssports.com

<http://www.fscmiyamae.net>