

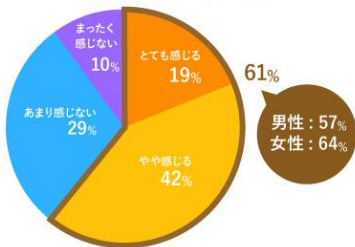
このたるさ、もしかして「春バテ」？

近年、季節の変わり目による寒暖の差や新生活のストレスが心身に不調をもたらす「春バテ」が注目されています！

春バテとは？

春バテの経験 (n=838)

約6割が「春バテ」を経験！



6割以上が例年季節の変わり目である春に心身の不調「春バテ」を感じていることがわかりました！

出典：ウーマンウェルネス研究会HP

春バテの主な症状

ココロ

イライラ・気分の落ち込み・憂鬱感・やる気の欠如・不安感・孤独感など

カラダ

便秘・下痢・眠気・倦怠感・肩こり・頭痛・手足の冷えなど

春バテの原因

◆ 昼夜の気温差



大きな気温差に対応するため、身体は交感神経を働かせ続けるのでエネルギーが消耗される。

◆ 生活環境の変化



新生活の不安や緊張がストレスとなり、自律神経のバランスが乱れる。

予防と対策

自律神経を整え、交感神経と副交感神経の切り替えを適正にすることが大切！

食事



食物繊維は腸内に長く滞るため、副交感神経が優位な時間が長くなる。

腸内環境を整えると自律神経が整いやすくなる。



運動

運動することで、自律神経の働き自体が高まる。



入浴

目安：38～40℃

熱すぎると交感神経が働いてしまうので、気持ちいいと感じる温度で。



良質な睡眠

就寝前にひと工夫♪

目元の三叉神経を温めると短時間で副交感神経のスイッチオン！

