

# セントケア便り

2024年  
4月号

～発行～  
セントケア東京株式会社

こんにちは。セントケアです。  
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。  
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

## 「春を元気に過ごしたい！のに、なんとなく不調・・・」もしかして自律神経の乱れかも？

春は、日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。春になると「やる気がでない」「頭痛がする」

「日中眠くなる」などといった経験はないでしょうか？

体の中では激しい寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働くため、エネルギー消費が増え、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なくなることや、低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、日中の眠気や体のだるさを感じやすくなります。



### 自律神経とは？

自律神経は、内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールするために、意思とは関係なく24時間働き続けています。昼間や活動しているときに活発になる「交感神経」と、夜間やリラックスしているときに活発になる「副交感神経」の2種類があります。

心と体の状態を活発にする交感神経と、心と体を休ませる副交感神経がうまくバランスを取りながら働いているおかげで、私たちの健康は保たれていますが、このバランスが崩れると心身に支障をきたします。

**自律神経を整えて寒暖差や気圧の変動に耐えられる体づくりを心がけることが大切です**  
**自分が自律神経が乱れやすいのかチェックしてみましょう。**  
右記のチェックリストであてはまる項目が多いほど、自律神経が乱れやすい傾向があります。

### 自律神経の乱れやすさチェックリスト

- 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



## 自律神経の乱れを予防するための3項目

### 睡眠をとる

睡眠は自律神経系のもっとも大切な調整時間です。最低でも6時間の睡眠を心掛けるようにしましょう。



### 予定を詰めない

時間に追われないよう、予定を詰めないようにしたり、いつもより意識的に手抜きをしたりしましょう。ゆったりとした時間を作りましょう。



### 朝食を食べる

3食を規則正しく食べることも重要ですが、特に朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かせないようにしましょう。



## オススメ♪ 自律神経に効く！ツボ



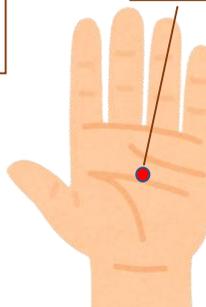
### 神門（しんもん）

自律神経を整えて心を安定させる

- ① 耳の裏側に親指を置き、人差し指でつぼを揉み、押す
- ② ツボとその周辺を中指と人差し指でいねいにこするようにする
- ③ 耳の上部、中央、耳たぶを順に引っ張り、これを3回繰り返す

### 労宮（ろうきゅう）

自律神経を整えて緊張を緩める



- ① 労宮を中心に手のひら全体をやや強めに指圧する
- ② 一回5秒を5セット行う
- ③ 力の加減は痛いけれども、気持ちいいと感じる程度で押しましょう  
※ストレスによる食べすぎを抑制する効果も！