

## 春の乱れやすい自律神経を整えよう



春は気温や環境が大きく変化し、自律神経が乱れやすい季節です。だるさや気分のゆらぎを防ぐためには、日常生活の中で自律神経を整える習慣が大切です。このレターでは、今日から取り入れられる簡単なセルフケアをご紹介します。

## 自律神経が乱れると起きる影響

自律神経は、呼吸・血圧・消化・体温調整など、私たちの生命活動を無意識にコントロールする重要な神経です。これが乱れると、以下のような不調が現れやすくなります。

- ☹ 疲れやすい、だるさが続く
- ☹ 頭痛、めまい、動悸
- ☹ 不眠、寝つきが悪い
- ☹ 胃腸の不調（便秘・下痢）
- ☹ イライラ、不安感、気分の落ち込み

特に、ストレスや生活リズムの乱れが原因となることが多く、放置すると慢性的な不調につながることもあります。

## 4月に乱れる原因

- 寒暖差：  
朝晩と日中の気温差が大きく、体温調整に負担がかかる
- 環境の変化：  
入社・異動・引っ越しなど、生活環境や人間関係の変化がストレスに
- 花粉症：  
アレルギー反応による体調不良や睡眠の質の低下
- 日照時間の変化：  
体内時計が乱れやすく、睡眠リズムに影響

春は自律神経が乱れやすい季節です。これらが複合的に作用し、自律神経のバランスを崩しやすくなります。

## 自律神経を整える方法

春の不調を防ぐためには、**日常生活の中で自律神経を整える工夫**が大切です。

## 生活習慣の見直し

- 朝日を浴びる： 体内時計をリセットし、交感神経を活性化
- 深呼吸・瞑想： 副交感神経を優位にし、リラックス効果
- めるめの入浴： 38～40℃のお湯で副交感神経を刺激
- 規則正しい食事と睡眠： 腸内環境の改善も自律神経に好影響



## 軽い運動

- ウォーキングやストレッチなど、無理のない運動で血流を促進
- 呼吸を意識したヨガやピラティスもおすすめ

## ストレスケア

- 趣味や好きなことに没頭する時間を持つ
- 人と話す、笑うことで副交感神経が活性化

