

## 春バテ対策

**春バテ度 チェックリスト**

- 体がだるい
- 夜眠れない、夜中に目が覚める
- 目覚めが悪い
- やる気が起きない、集中力がない
- イライラする
- あまり食欲がない

**春バテの対処法**

**1 気温変化の確認と対応**

21℃  
12℃

**2 自律神経を整える**

十分な睡眠 入浴 音楽 腹式呼吸 食生活 運動

- ◎春の気温が暖かくなり、基礎代謝が冬型から夏型に移行する過程で、ホルモンバランスの乱れが生じて、様々な不定愁訴が出てくる時期です。
- ◎ 自律神経系のバランスの乱れが、春バテ度チェックリストにある様々な症状を現わします。
- ◎春バテ対策は、**自律神経を整える**ことが対策の基本となります。
- ◎まず、**良い睡眠時間**が取れるように生活リズムを調整することが第一です。
- ◎入浴、音楽でリラックスする、軽めの食事にする、軽い運動をする、寝る前の複式呼吸が良い睡眠に導きます。
- ◎睡眠薬にできるだけ頼らない、服用量を増やさないように**就寝前の身近な呼吸法（腹式呼吸と深い呼吸法）**の活用が推奨されます。

(投稿者：蓮田市自治連合会顧問 薬学博士 宗像敬一)