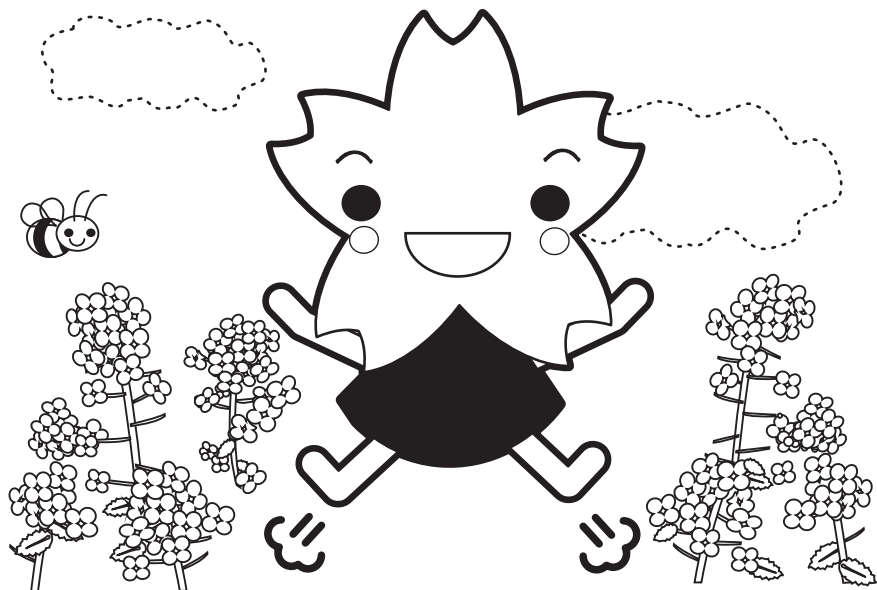
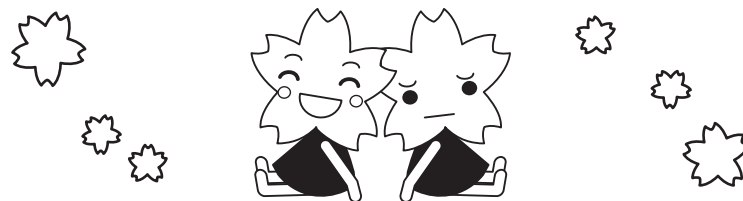


# 春の健康



## 春の体調変化

冬の寒さが和らぎ、生命が活発に動き出す“春”。  
草木が萌え芽ぐみ、花はつぼみをつけ、やがて満開になります。  
だんだん暖かくなって体も心も軽くなる、  
一年の中で最も過ごしやすく爽やかな季節です。



ところが、ポカポカと暖かい日が続くかと思えば  
まだまだ寒い日があったりと、天候は不安定。  
毎日の気温差だけでなく、昼夜の温度差も激しい時季で、  
日照時間も変わるため、体の不調が現れやすくなります。

### こんな不調が現れやすい

- 何となくだるい ●疲れやすい
- 疲れが抜けにくい
- 夜熟睡できない ●どれだけ寝ても眠い
- ストレスがたまりやすい

この他にも、人それぞれの体の不調が起こります。

- 花粉症やその他のアレルギー症状
- 寒暖の差による風邪

宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

だるい… 眠い…

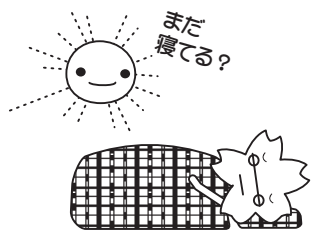
## 不調の原因は？

### 気温の変化によるもの



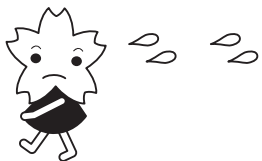
冬の間、寒さや運動不足などで体が固くなっていると、春の気温の変化に体がついていけなくなります。

### 日照時間の変化によるもの



日照時間が長くなり、夜が短くなる春は、日中の活動時間や睡眠時間など、体内のリズムを切り替える季節でもあります。この切り替えがうまくできないと、夜に熟睡できなかつたり、たっぷり睡眠をとっても疲れが抜けにくく、だるさを感じたりします。

### 体内活動の変化によるもの



春から夏は、体内の活動が盛んになって、エネルギーを作り出すのに不可欠なビタミンなどの栄養が欠乏しやすくなることも、眠くなる原因の一つです。

…こんな言葉もあります…

#### 春の季語

#### 『春愁』 しゅんしゅう

春、なんとなくわびしく気持ちがふさぐことを指す言葉です。春の物憂げな印象を含みます。

だるい… 眠い…

## 不調は こうして改善しよう



### 気候の変化に応じた対策で体調管理

特に体への影響力が強いのは、気温と湿度です。めまぐるしく変化する気象条件に応じた対策を忘れないようにしましょう。

→ ④ ページ



### 体内時計をリセットしてリズムを整える

冬から春にかけては、体内時計のリズムが乱れやすくなります。この体内時計の乱れは、太陽の光を浴びることで毎日リセットされています。

→ ⑤ ページ



### 食生活を工夫する

春に不足しがちなビタミンなどを補える食事を心掛けましょう。生命力に満ちた“旬のもの”を食べて健康を保ちましょう。

→ ⑥ ページ



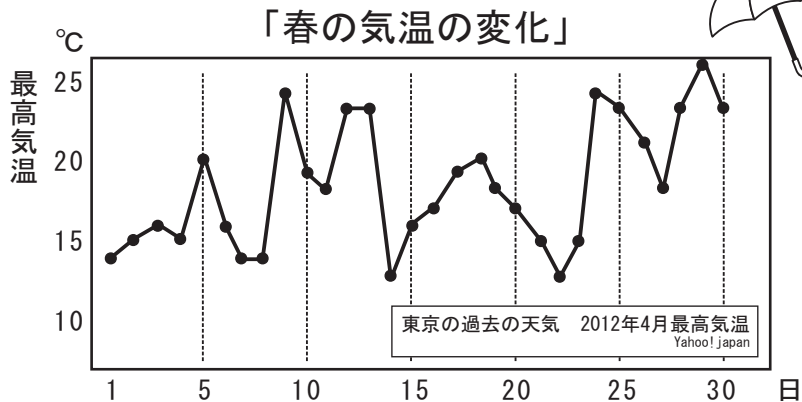
### リフレッシュする

お花見やガーデニングなど、五感を使って春を楽しむのも効果的です。

→ ⑦ ページ

# 気候の変化に応じた対策で体調管理

汗ばむほど暖かい日、冬に戻ったように寒い日、冷たい雨が降る日など、春の天気はとても不安定。気温や気圧の変化に体がついていけなくなり、不調が現れます。



温度に合わせて衣服を調節しましょう

空気の乾燥を防ぎましょう

ちょうどいい湿度は 40~60%

室温を調整しましょう

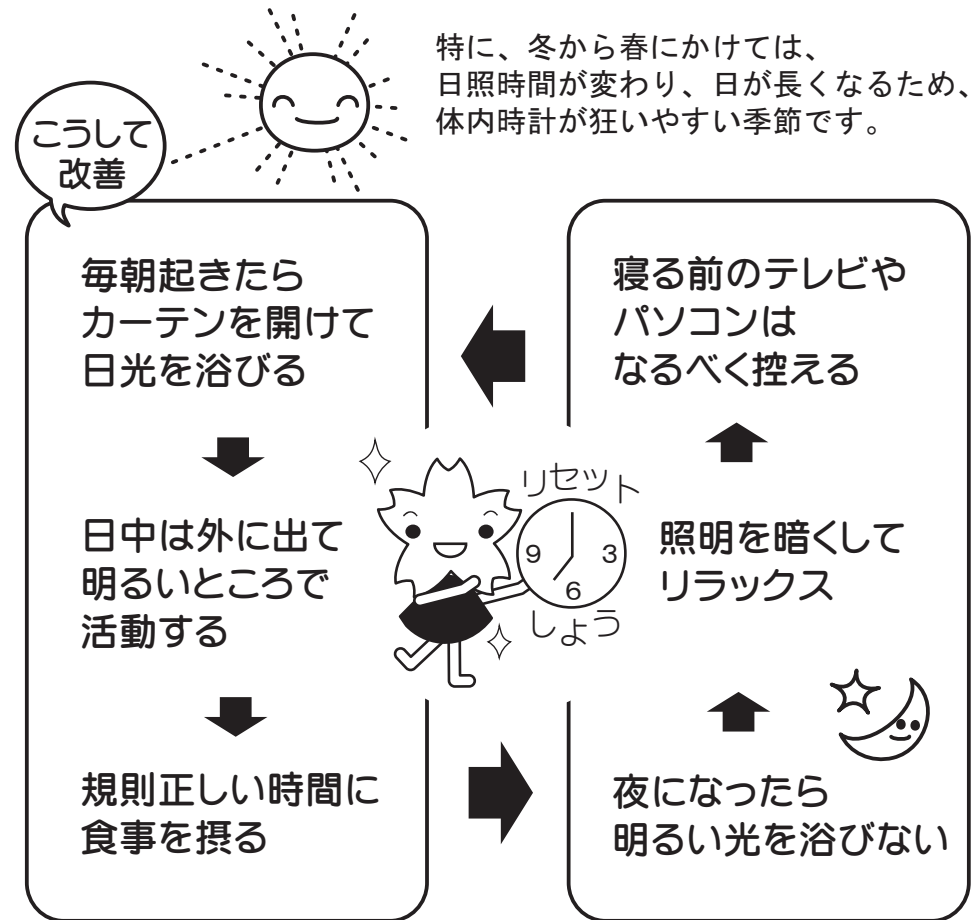
適温は20~22°Cが目安

こまめに換気しましょう

こうして改善

# 体内時計をリセットしてリズムを整える

私たちの体には、生体リズム＝「体内時計」と言われるしくみがあり、人それぞれ異なりますが、平均1日約24時間数十分の周期で、睡眠や血圧・体温などをコントロールしています。1日24時間と体内時計とでズレが生じると、眠気や不調の原因となりますが、朝、太陽の光を浴びることでリセットされています。





## 食生活を工夫する

少々の不調に  
負けない体づくり

### ◆春の栄養《旬》を取り入れる

『春の若菜は長生きの薬』と言われるほど、春先に芽吹く旬の野草や野菜には栄養がたっぷり含まれています。春の味わいを楽しみながら健康づくりできる旬の健康パワーを上手に取り入れましょう。

- ・ 菜の花
- ・ 山菜
- ・ ヨモギ  
など



### ◆ビタミンB群をしっかり摂る

春になると体が活動的になり、エネルギーの代謝が高まります。その代謝に必要なビタミンB群が不足すると、疲れを感じやすくなったり、眠気を覚えたりします。

- ・ 豚肉
- ・ 雑穀  
など



### ◆食物繊維で腸からパワーアップ

腸内の環境を整えることは健康の基本です。摂った栄養を十分に吸収できるよう、すっきりキレイな腸内環境を保つためには食物繊維を積極的に摂るのがおすすめです。

- ・ ごぼう
- ・ 山菜  
など



### ◆フィトケミカルで体を守る

野菜などにはビタミンやミネラルなどの他に、体の免疫力を上げる「フィトケミカル」と呼ばれる成分が含まれています。これらの成分は、春の不調から体を守り、健康の維持に役立ちます。

- お茶に含まれる
- ・ カテキン
- トマトに含まれる
- ・ リコペン (リコピン)
- 赤ワインやブルーベリーの
- ・ アントシアニン  
など



## リフレッシュする

生活を楽しみながら  
心身ともにスッキリ!

### ◆自然が輝く季節を楽しみ、緑やお花に親しむ

お花見や森林浴、適度な運動

 桜の花の淡いピンク色は見る人の心を和ませます。

花の色彩や香りがもたらす効果を健康に役立てる「フラワーセラピー」で春を満喫しましょう。

木々の葉が輝きを増す春は、森林浴に絶好の季節。森の澄んだ空気にはリフレッシュ効果や癒し効果があります。また、ウォーキングで体を動かすことで心も体もリフレッシュできます。



ガーデニング

春はガーデニングに最適です。普段、人工的に作られた物に囲まれて暮らしているなら、自然や緑と親しむことでホッと気持ちが安らぎます。



…外に出られない場合は…

### ◆観葉植物やアロマセラピーもおすすめ

観葉植物を部屋に1~2鉢置くだけで心が和みます。

また、ストレスを感じたらアロマセラピーを試してみましょう。



イライラ解消にはラベンダーやベルガモット、リフレッシュにはレモンやグレープフルーツなどの香りがおすすめです。

