



今年の冬は冬型が続かず暖かい日が多かったため、桜の開花時期にも影響が出ているようです。平年より2週間も早く開花してしまう地域もあるようですので、このお便りが届く頃には、もう散ってしまってるなんてことがあるかも知れません。



季節の変わり目は体調の変化に注意

皆さん季節の変わり目に、体調が悪かったり気分が優れないなんてことはありませんか？

気象病???



★その不調、春の気象病かも

昔から「季節の変わり目にめまいがする」「天気が崩れる前には頭痛がする」など、気象の変化によって持病が悪化することを「気象病」と呼んでいます。春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。



寒暖差に対応するため自律神経の1つである交感神経優位が続くと、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。自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、2つがバランスをとりながら、心臓や腸、胃、血管などの臓器の働きを司っています。この自律神経、自分の意思ではコントロールできず、ちょっとしたストレスでもバランスが乱れてしまいます。



★気圧変動で自律神経が乱れる



春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすいです。気圧が下がったり上がったりすると、耳の奥にある内耳が敏感に感知します。内耳とは、中耳のさらに奥に位置し、三半規管や前庭など体のバランスを保つ器官が集まっている部分です。内耳が感じ取った気圧低下などの情報は、内耳の前庭神経を通して脳に伝達され、それによって自律神経はストレス反応を引き起こし、交感神経が興奮状態になります。その結果抑うつやめまいの悪化、心拍数の増加、血圧の上昇、慢性痛の悪化などの症状が現れます。もともと人間は、ある程度の外部環境ストレスには耐えられるようになっています。そのバランスとして機能するのが自律神経です。自律神経が正常に機能するためには、暑い場所では汗をかくことが必要です。しかし、空調が完備された環境で暮らしていたり、昼夜逆転するなど生活リズムが乱れたりしていると、自律神経が整いにくくなってしまいます。その結果、気圧の影響についていけない体になってしまうのです。



【予防と対処法】

気象病にならないためには、天気や季節変化から受ける影響を少しでも減らすことです。そのためには、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が大切です。

①食事に気をつける

気象病対策において食事はとても大切です。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さないようにしましょう。また、気象病対策にはビタミンB1が有効です。痛みや自律神経のメカニズムとも深く関係している、脳の栄養素・糖質を体内でエネルギーに換えてくれる際に不可欠です。ビタミンB1が多く含まれているのは豚肉、うなぎ、玄米などです。



②ゆっくり長くできる運動をする

自律神経を安定させるために取り入れたい運動は、ウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくり長くできるものです。これらの運動は自律神経の働きによい刺激を与えてくれます。水泳は体温より低い水の中でゆっくり体を動かすことで、体の代謝がじわじわ上がってきます。そのため、クロールや平泳ぎを何kmも泳ぐ必要はなく、水中をゆっくり歩くだけでも十分に効果が期待できます。



今回は

さくら野の管理栄養士福富が、**スタミナ満点！食べ応え抜群！自律神経を食事で整える「簡単レシピ」**を紹介いたします。



【肉巻き豆腐のんにく味噌焼き】

《材料2人分》

- ・木綿豆腐 …1丁(300g)
- ・豚肩ロース肉(薄切り)…4枚(約100g)
- ・塩こしょう …少々
- ・サラダ油 …大さじ2
- A酒 …大さじ2
- Aみりん …大さじ1
- A砂糖 …大さじ1
- A味噌 …大さじ2
- Aすりおろしにんにく …小さじ1

栄養成分(1人あたり)
エネルギー:465Kcal
食塩相当量:2.3g



《作り方》

- ①Aを混ぜておく。
- ②豆腐を水切りし、4等分に切る。
- ③豚肉で豆腐を巻き、油を引いたフライパンで焼く。
- ④Aを入れ、煮からめる。

自律神経のバランスを整えてくれる栄養素、**タンパク質やビタミンB群**を積極的に摂取して寒暖差に負けない体をつくきましょう！



お体に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。
さくらのクリニック : ☎0285-37-1221



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

http://www.sakura-ac.com

施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・玉田

採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 中山(浩)

