

春は心身の不調に要注意

春は心身の不調が起こりやすい季節と言われています。心身のサインに目を向け、早めの対策を心がけましょう。

春に不調が起こりやすい原因

●生活の変化（入社、異動、昇格、引っ越しなど）

変化に適応しようと心身に負担がかかります。

●天候の変化

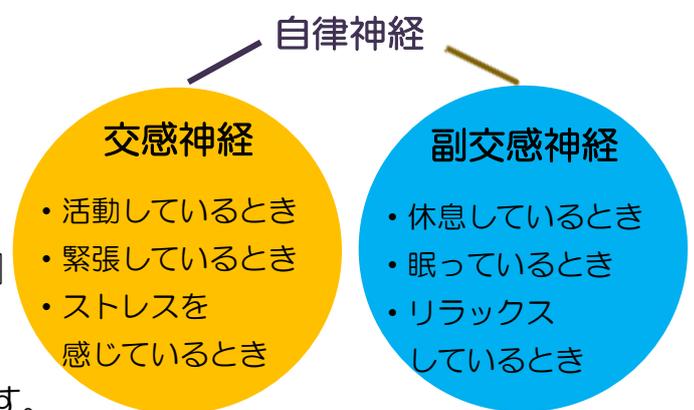
寒暖の差が大きく天候が不安定なため、自律神経のバランスが崩れやすく、さまざまな症状が起こりやすくなります。



自律神経とは？

自律神経とは、生命の維持に関わるあらゆる器官の働きをコントロールする神経のことです。簡単に言うと、自分の意志とは関係なく無意識のうちに働いている神経のことです。

自律神経には、正反対の働きをする『交感神経』と『副交感神経』の2つからなり、この2つがバランスよく働くことで健康状態を保っています。



こんな症状はありませんか？

- 寝付きが良くない
- すぐ疲れる
- 頭痛がする
- めまいがする
- 動悸がする
- わけもなくイライラする
- 人と会うのが億劫
- お酒やタバコの量が増えた
- 食欲がない、または食べ過ぎてしまう
- ケアレスミスが増えた
- 不安や心配が頭から離れない

ここに挙げたのはほんの一例です。自分が気づかないうちに心身の不調が起こっている可能性もあります。“体からのサイン”に気づき、早目の対処が大切です！

心身のバランスを整えるには？

●生活のリズムを整える

『生活習慣の乱れは心の乱れを引き起こす』とも言われています。

起きる時間・寝る時間・食事の時間を、毎日なるべく同じ時間になるようにする。

(自分に合ったリズムでOKです)

旬の野菜は、その時期に身体に必要な栄養素が詰まっているのでオススメです★

●バランスのとれた栄養・食生活

ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物が不足しないようにしましょう。

ビタミンA・B…ストレスを感じると消耗 (例) 人参、小松菜、豚肉、大豆

ビタミンC…心身を安定させる (例) いちご、ブロッコリー、菜の花

カルシウム…精神安定剤のような作用あり (例) 乳製品、小魚、海藻類

●十分な睡眠

心身の不調を悪化させる大きな要因は“寝不足”です。



～五月病～

主に新入社員がゴールデンウィーク明けに心身の不調を訴えることをいいます。

たいていの場合は一過性の不調で、1～2か月で自然と環境に慣れ、症状が良くなると言われています。睡眠を十分にとっているのに疲れがとれない状態が1ヶ月以上続く場合は軽度のうつ病に移行している可能性があります。すぐに医療機関への受診が必要です。

【周りが気付く！チェックリスト】

- 遅刻 (特に月曜日)・欠勤が増えた
- なんとなく元気がない
- ボーッとしていることが多い
- 服装に乱れがある
- 仕事のミスが増える・能率が落ちる
- 食欲がなさそう



このような症状が続いていたら、本人が「大丈夫」と言っても、休養や相談窓口の利用を積極的に勧めてください！！