

# 「春バテ」していませんか？ 季節の変わり目は要注意！

グンゼ健康保険組合

朝の目覚めが悪い、疲れがとれない…などの身体の不調を感じることはありませんか？もしかするとその原因は「春バテ」かもしれません。

## その不調、もしかして「春バテ」？

一つでも当てはまれば、「春バテ」の可能性がります！

- 理由もなく体がだるい
- 寝つきが悪く眠りが浅い
- 朝起きるのがつらい
- 呼吸が浅い気がする
- イライラして落ち着かない
- 食欲があまりない



「春バテ」の原因は、生活・気象の変化による自律神経の乱れです！

生活環境の変化



昼夜の気温差



自律神経の乱れ

春バテ

## 自律神経のしくみ

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」という2つの神経から成り立ち、互いにバランスを取り合うことで、心身の調子が保たれています！

### 交感神経

体の活動時や昼間に活発になる



### 副交感神経

安静時や夜に活発になる



激しい寒暖差や環境の変化などのストレスが加わると・・・

交感神経が優位になり、バランスが不安定に！



疲れ、だるさ、眠気、肩こり、めまいなどさまざまな症状が起りやすくなります。

## 「春バテ」の予防と対処法

鈍りがちな副交感神経の働きをよくすることが、自律神経のバランスを整えるベストな方法です！

### 自律神経のバランスを整える好循環

血流がよくなる

体を温める

乱れた自律神経が整う

副交感神経が優位になる



「春バテ」対策には“温活”が効果的！

短時間で副交感神経のスイッチをONできる温めポイント3つ！



首の後ろ

太い血管が通っており、効率よく全身に血液がまわる



仙骨の上は自律神経の通り道！

仙骨



目の三叉神経は脳や体をリラックスさせる



目元