

気になったから 勝手に調べたブログ

4月号

第12回 「春は体が忙しいらしい」

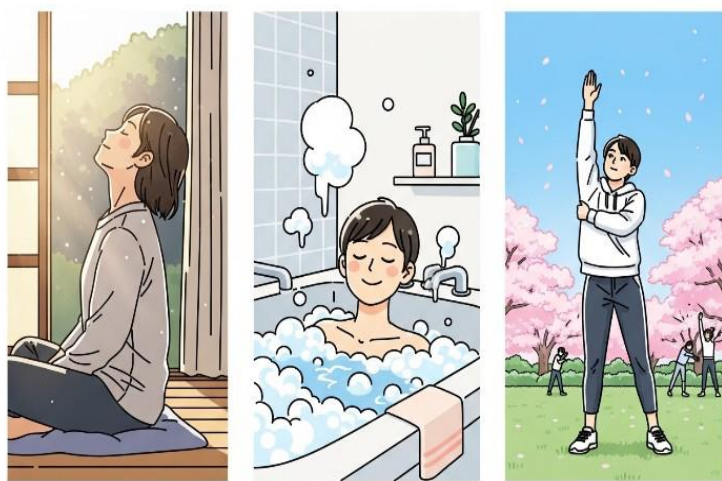
春になると、「熱が無いのに謎のだるさ」「寝たのに眠い」「何かめんどくさ〜」といった謎の倦怠感を感じることがありませんか？

疲れが取れない、胃腸の調子が悪い、めまいや頭痛、ぼーっとするのは
・・・それ「春バテ」なのかもしれません。

春バテの原因

朝と夜の寒暖の差に、体が対応するためにフル稼働。さらに・高気圧と低気圧も頻繁に入れ替わる・日照時間の増加による体内時計の変化・年度替わりによる環境ストレス・花粉症なども重なり、自律神経の乱れによるものだそうです。

最近は「気象病」なんて呼び名もつき、季節の変わり目に襲われる謎の体調不良の原因もわかってきているそうです。



対処法

- ・体内時計を整える
朝日を浴び、15～20分ほどの短い昼寝をする
- ・体を温める
湯舟につかり、味噌汁やスープなどで体の内側を温める
- ・軽く体を動かす
散歩10分やストレッチなど、頑張らない運動をする
(激しい運動は逆効果)

と、ここまで気象病の話をしてきましたが、私は猫アレルギーです。それなのに猫と暮らしているから、体調不良の原因が気象病？花粉？猫？私にとって春はヘビーな季節ですが、気持ちのいい気候や猫と暮らすことは幸せの副作用なのかもしれませんね？

・・・まっ！毎年乗り越えとるし、多分きっと今年も結局大丈夫でしょう(^.^;

春は、気候に対応するために体は大忙しの季節です。
調子が出ない日は、春のせいにして気楽に生きましようぜ(^.^)v



次回は「今と昔の扇風機、どこが変わった？」