

# 自律神経を整え季節の変わり目を乗り切りましょう！

2021年5月12日

コロナ感染者の増加、コロナウイルス変異株の発生、緊急事態宣言の延長、外出自粛、コロナワクチンの予約、季節の変わり目の1日の寒暖差による体調不良で辛い日々を過ごされていませんか？

## 《自律神経の乱れの原因》

1. **ストレス**・・・ストレスが多過ぎると不安や悩みが大きく自律神経が乱れる大きな原因です。
2. **季節の変わり目の変化**・・・日によって寒暖差や気圧の変化により自律神経のバランスを崩す
3. **不規則な生活や偏った食生活**・・・環境の変化により夜更かしなどによる寝不足、テイクアウトの利用により、ビタミンやミネラルなど身体機能を調整する栄養不足で腸内環境の悪化。
4. **病気や加齢によるホルモンバランスの変化。**

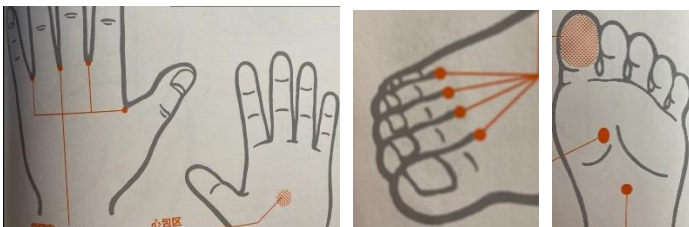
## 《 症状 》

頭痛、肩などの筋肉の痛みやコリ、寝つきや寝起きが悪い、耳鳴り、動悸、めまい、手の震えやしびれ、便秘や下痢や吐き気などの胃腸の不調、不安や憂鬱な気持ちやイライラが強くなり体の疲れが取れず、やる気が起きない。頻尿や残尿感。朝起きると体がだるく、重たい感じがする。

動悸やめまい、震えや多汗など。

## 《対処法》

1. 寝る2時間前は、スマホやパソコンを止め、39～40℃温めの湯船でゆっくり浸かる。
2. 目覚めたら起き上がる前に背伸びをして、カーテンを開けて太陽の光を浴びる。
3. 塩分や脂質は控えて、自律神経を整えるビタミンやミネラルを多めに摂取する。
  - ・ **トリプトファン** → 牛乳、乳製品、肉、魚、ナッツ、大豆製品、卵、バナナ
  - ・ **ビタミンB6** → 刺身、レバー、鶏肉、納豆、にんにく、バナナ
  - ・ **炭水化物** → 白米、パン、コーンフレークなどの穀類
5. 手や足のツボ押し → 手(指間穴)や足(八風)の指の股を押しもみする。手や足(心包区)の股や胃腸の働き(太陽神経叢)、親指(脳全体ゾーン)を時間をかけてゆっくりともみほぐす。



6. 適度な運動や好きな音楽、読書でリラックスする

1つでも自分にできる事を毎日、ちょっとする事で自律神経を整え、体を元気にする事ができ、ストレスに負けず心も前向きに過ごす事が出来ます。

**大変な時期ですが、セルフメンテナンスを頑張りましょう！**