

平成 30 年 3 月 8 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム  
電話番号 372-3811 (代表)

## 春に乱れやすい自律神経

自律神経は、循環器、消化器、呼吸器などの活動を調整するために24時間働き続けている神経で、不規則な生活やストレスによって自律神経の働きが乱れると、体のあちこちに不調として症状が出やすくなります。



### 身体的な症状

慢性的な疲労、だるさ、めまい、偏頭痛、動悸、ほてり、不眠、便秘  
下痢、微熱 耳鳴り、手足のしびれ、口や喉の不快感、頻尿、残尿感

### 精神的な症状

イライラ、不安感、疎外感、落ち込み、やる気が出ない、ゆううつになる  
感情の起伏が激しい、あせりを感じる

## 春に自律神経が乱れやすくなる理由

- ①気温や気候の変化が激しく、体温調整を行っている自律神経が変化に対応しきれなくなる。
- ②卒業や就職、転職など生活環境の変化が多く、それによるストレスが脳を混乱させる。
- ③暖かくなると体の各器官の動きが活発になり、エネルギー代謝が促進され、エネルギーに変換するときに必要なビタミンB群などの栄養素がたくさん消費されます。そのビタミンB群が不足すると、疲れやすい、だるいなどの症状が起こりやすくなります。



## 自律神経の乱れを正す生活上のコツ

- ①適度な運動を行う。②大きく深呼吸を行う。③入浴でぬるめの湯に浸かる。
- ④よく笑う習慣をつける。⑤自分の好きな音楽を聴く。⑥好きな香りをかく。
- ⑦早寝早起きを心がける。⑧朝昼晩の1日3食を守る。



在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談	24時間受け付けております