

保健室だより



2024年度 春号
神戸市外国語大学 保健室

春の陽気で気持ちのいい季節になりましたね。

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在校生の皆さん、今年度もよろしくお祈りします。新生活への期待が高まる一方、季節の変わり目で日々の寒暖差や気圧変動が大きく、体調不良が起きやすいのもこの季節です。「やる気が出ない」「頭痛がする」「日中眠くなる」・・・等の経験はないでしょうか？このような症状は自律神経の乱れによって引き起こされています。

自律神経とは

2つの神経（交感神経と副交感神経）がバランスを取りながら、体の動きを調節してくれます。

交感神経

- ・主に日中、活動しているときや緊張している時、ストレスを感じている時に働く
- ・心身を活発にする神経

副交感神経

- ・主に夜、眠っている時やリラックスしている時に働く
- ・心身を休め回復させる体のメンテナンスを担う神経

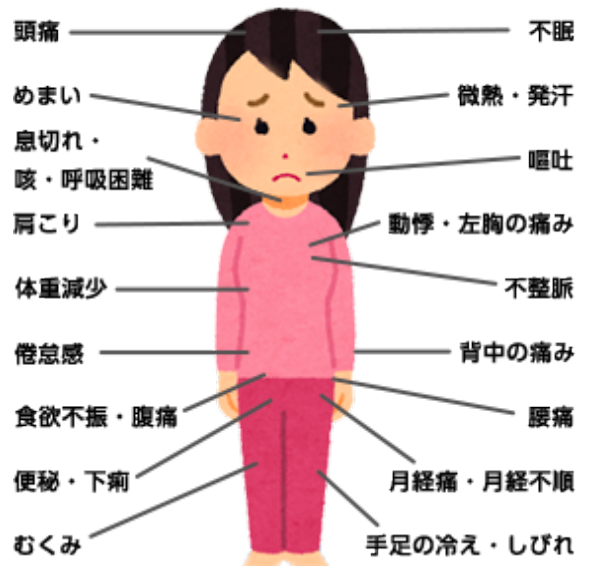
バランスが崩れるとどうなるの？

交感神経が優位になる時間に副交感神経が優位になったり、その逆であったり、2つの神経の切り替えが頻繁に起こると、体がその変化についていけなくなり自律神経が乱れ、人により様々な症状として現れることがあります。

- ・頭痛/めまい/ふらつき
- ・眠気/不眠
- ・全身のだるさ/肩こり/むくみ
- ・脈の乱れ/動悸/冷や汗
- ・下痢や便秘を繰り返す
- ・気持ちの浮き沈み など



<自律神経の乱れで起こる症状>



春に自律神経のバランスが崩れやすくなる原因は

激しい寒暖差

寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働くことでたくさんのエネルギーが消耗され疲れやだるさを感じやすくなる。

めまぐるしい気圧の変化

低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなる。また、低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、日中の眠気や体のだるさを感じやすくなる。

日照時間の変化

冬に比べて日照時間が長くなるため、朝早く目覚めたり、夜更かしが増えることで、生活リズムが崩れやすくなる。

生活環境の変化

自分自身や家族など身の回りの生活が大きく変化する季節であり、緊張感やストレスを感じることで自律神経のバランスが乱れやすくなる。

花粉症

花粉症は体の免疫機能が過剰に活動している状態のため、それにより体力が低下し、眠気やだるさを感じる。



予防と対策

食事は欠食なく、バランスよくとりましょう

食事をとると消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れます。偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、バランスの良い食事が大切です。

こまめに体を動かしましょう

運動をすると自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。運動の時間が取れない時は、通学中に歩く、買い物は徒歩、階段を使用するなど、日常生活の中でこまめに体を動かす工夫や歩幅を広げる、きれいな姿勢を意識して過ごす等でも良いでしょう。

入浴はシャワーだけでなく湯船につかりましょう

副交感神経が働き自律神経のバランスが整います。38～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。

睡眠をしっかりとりましょう

スムーズで深い眠りを誘うためには副交感神経が働き、心身をリラックスさせることが重要です。就寝前に目元や耳鼻元を40℃以下の蒸したタオルやアイマスクなどで温めたり、部屋の照明を暗めにする 것도効果的です。日中は活発に、夜はゆっくり過ごすことで質の良い睡眠につながります。ストレスを感じる機会が多い現代社会では、交感神経が過剰に働いている場合があるので、心を静める副交感神経が優位に働くよう、意識的にリラックスできる方法をとることが大切です。

花粉症対策をしましょう

外出時には眼鏡やマスク、帽子などを着用して花粉を防御します。症状がひどい方は、早めに服薬等適切な治療を受けることで症状を軽減することができます。

春は気候だけではなく、生活環境も大きく変化する時期です。

自律神経を整えて、春の不調を乗り越えましょう！

頑張り過ぎず、春を楽しみながら穏やかで快適な学生生活を過ごしましょう。

★体調や気分が優れない時は、保健室・相談室を利用して下さいね！



ご自身の健康管理のために健康診断を受けましょう！

2024年度 定期健康診断のお知らせ

下記の日程で健康診断を実施します。自分自身の体調管理のため、また就職活動の際には、健康診断証明書が必要になります。**毎年、必ず受診**しましょう。詳細については、学内掲示板やホームページ掲載の「2024年度定期健康診断のお知らせ」を参照してください。

《日 程》 5月 15日(水) 午後
5月 29日(水) 午後