

春にかけて感じる身体の不調

春が近づく2~3月ごろに、身体の不調を訴える方がだんだんと増えます。具体的には『眠気』や『身体のだるさ』『イライラ』『意欲の低下』など。さらに、お通じの乱れや胃もたれといったおなかの不調、頭痛などにつながる場合もあります。これらを『春バテ』と呼びます。

『春バテ』と呼ばれる身体の不調の原因は、季節の変わり目ならではの『環境の急激な変化』とそれにもなう『自律神経の乱れ』が原因です。

朝、出かけるときはまだ寒く、昼間はポカポカ陽気。帰るころにはまた冷えてくる。こんな気温の変化に対応しようと、交感神経の活動が強まり、緊張状態が続きやすくなり、これが自律神経の乱れにつながります。

自律神経には全身の血管や内臓の働きなど、体中のすべての器官をコントロールする働きがあるため、この働きが乱れると胃腸の不調、疲れ、だるさといった身体の不調が起きてきます。



春バテ対処方法は？

- ・目覚めの一杯を白湯にする。
食事の前に飲むことで消化を助け、代謝機能を上げるのにも役立ちます。
- ・1日3回しっかり食事をとる。
食事の後は体温が上がります。よく噛んで食べることが大事。
- ・全身をしっかりあたためる。
38~40度のお風呂で、30分程全身浴をしましょう。
- ・適度な運動で血流を改善する。
筋肉を刺激したり、増やしたりすることで血流を改善し、代謝を上げて冷えを予防しましょう。またストレスの緩和にもつながります。

第3類医薬品



大草胃腸散

第2類医薬品



大草丸

第2類医薬品



バイグロミン

医薬部外品



浴・夢香