２０１５年５月１０日

横浜いずみ台病院　ニュースペーパー

Izumidai News

５月号

５月の特集記事

春から初夏の体調不良・睡眠

TEL　045-806-1133

５月病？

昔から、ゴールデンウィーク明けに心や体の不調を訴えると

『５月病じゃないの？』なんて言われますよね。

正式には５月病なんていう病名はありません。

春先から初夏にかけては体調を崩す様々な要因が潜んでいるのです。

それを上手にコントロールして、体調管理に役立ててみましょう！

春の体調不良が起こるのは主に３つの原因があります

① 気温・気圧・日照時間の気象変化によるもの
② ビタミン類の不足によるもの
③ 生活環境の変化によるストレス

【気温】

春は寒暖の差が激しい季節です。三寒四温という言葉があるように汗ばむ陽気と寒さを繰り返すことで身体にストレスをかけ自律神経も乱れがちになります。

【気圧】

自律神経には交感神経と副交感神経の２つがあり、お互いに対照的な働きをして、身体の調子を整えています。ところが気圧の変化が激しいとうまく切り替わらないことがあると言われています。

【日照時間】

春になると日照時間がグッと長くなります。冬時間から体内時計の切り替えがうまくいかず不調を感じる人も。

【ビタミン類の不足によるもの】

暖かく心地よい春になると、体内の活動が盛んになります。エネルギー源となる糖質の代謝には、ビタミン B1 をはじめとしたビタミン類が大量に必要になります。
意識して摂らないとビタミン不足になり、体調不良につながることもあるのです。

【生活環境の変化によるストレス】

進学・就職・転勤などで生活環境が変わる、慣れない土地での不安、対人関係のストレスなども、身体に思わぬ負担となっていることがあります。

春はどうして眠くなるの？

春は体のリセット【切り替え】をする時期です。私たちの身体は、気温が変化しても体温を一定に保つことができるように自律神経によってコントロールされています。でも、冬から春への気温変化が激しい時期には自律神経がその変化にうまく追いつくことができないため、だるい、疲れやすい、眠れない、などの症状が現れやすくなり、昼間の眠気が強くなったりするのです。

また、睡眠と目覚めのサイクルをコントロールする【メラトニン】というホルモンも、眠気に大きく関係しています。

睡眠はなぜ大切なのでしょう？　～睡眠で得られる様々な効果～

★ 脳を休ませ、ストレスを解消

起きている間、私たちの脳は膨大なエネルギーを消費しながら活動しています。睡眠は疲れた脳に休息を与え、記憶の整理を行いながら嫌な記憶を留めないよう働き、精神的なストレスの解消を行ってくれる効果があります。

★ 細胞を活性化し、若々しく保つ

睡眠時に分泌される【成長ホルモン】は、子どもの身体を成長させる役割があります。大人になってからも細胞を活性化させる作用があるので、肌や髪を若々しく保ちます。

★ 脂肪を分解、ダイエット効果も

【成長ホルモン】は脂肪の分解も行っています。特に寝始めの約３時間は多くの脂肪を分解する時間帯で、眠りが浅いと【成長ホルモン】が十分に分泌されず、太りやすくなります。

★ 免疫力を向上させる

人間の身体には、外部から侵入してくるウイルスに対抗したり、ガン細胞などを破壊する免疫力が備わっています。特に白血球などの免疫物質は、十分な睡眠をとることで増やすことができます。

睡眠時間は長ければよいというものでもなく、睡眠の状態や目覚めたときの充実感も大事です。睡眠の状態には深い眠りの【ノンレム睡眠】と浅い眠りの【レム睡眠】の２種類があり、約９０分周期で繰り返されています。まず始めに深い【ノンレム睡眠】に入り体温が一気に下がります。その後、体温が上昇しながら浅い【レム睡眠】へと移ります。身体に良い睡眠は、寝床に入ってから深い眠り【ノンレム睡眠】に達するまでの時間が短く、徐々に浅い睡眠へと移行して、すっきりと目覚められることが理想的です。

外来担当医表　（平成２７年４月１日より）

	月	火	水	木	金	土
午前１診	那須	井上	飯澤	井上	那須	渡部
午前２診	丸岡	那須	保坂	飯澤	渡部	丸岡
午前３診	藤山（整外）	岡本（10:30～）	須藤（専・心）	－	－	－
午後１診	渡部	渡部	岡本	丸岡	井上	－
午後２診	－	飯澤	渡部	－	－	－
午後３診	藤山（整外）	－	須藤（専・心）	－	－	

編集後記

私たちは無意識のうちに日常生活の中で受ける様々なストレスとうまく付き合いながら生活しているんですよね。時には自分を労わって小さなご褒美を…！私は自分へのご褒美を与えすぎて少しのご褒美では満足できなくなっていますが（笑）

やまお