

安全ニュース

季節の変わり目に注意!!春の体調不良の予防と対策

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。皆さんは、春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった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。そこで今回は、春の不調の原因とその予防についてお伝えします。

● 自律神経とは

2つの神経(交感神経と副交感神経)がバランスをとりながら、私たちの身体の働きを調節してくれています。交感神経は主に日中、活動している時や緊張している時、ストレスを感じている時に働きます。心身を活発にする神経です。副交感神経は主に夜、眠っている時やリラックスしている時に働きます。心身を休め回復させる、体のメンテナンスを担う神経です。

● 春の不調の原因とは

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きます。そのため、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ります。

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ります。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ります。



予防と対策

1. 食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう

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てしまいます。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。

2. 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。歩幅を広げる、きれいな姿勢を意識して過ごす、こまめに動く、階段を使用するなど、日常生活の動きを少し変える工夫をしてみましょう。

3. 入浴はシャワーだけではなく、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。炭酸ガス入りの入浴剤を使用するのもオススメです。

4. 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。就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸したタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質も良くなり効果的です。

春におすすめの栄養素

ビタミン A

副交感神経を整える働きがあります。

＜ビタミン A を多く含む食材＞

豚肉、鶏肉、うなぎ、鮭、人参

ビタミン B1

自律神経に作用します。

＜ビタミン B1 を多く含む食材＞

豚肉、かつお、卵、玄米ごはん、にんにく

ビタミン C

ストレスで消費されやすいので意識して取りましょう。

(ストレスを軽減するホルモンの生成を促します。)

＜ビタミン C を多く含む食材＞

イチゴ、柑橘類、キウイ、パプリカ、ブロッコリー

ビタミン E

自律神経の働きを整える働きがあります。

＜ビタミン E を多く含む食材＞

大豆製品、ナッツ類、ほうれん草、ブロッコリー

カルシウム

イライラや不安を抑える働きがあります。

＜カルシウムを多く含む食材＞

大豆製品、乳製品、小魚、小松菜



傷害事故報告

2月の傷害事故は「1」件。

就業中だけでなく、行き帰りも怪我や事故には十分注意しましょう！

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	計
令和2年度	1	2	0	0	2	0	0	2	0	1	0	1	9
令和3年度	0	0	0	1	1	1	0	1	1	2	1	—	8

発生日	時間	性別	年齢	場所	起因物	事故状況	被災状況
2/8	11時半頃	男	80	東北2	柵の蓋	蓋を持ち上げた際、金具が外れてしまい落下、左人差し指を挟む。	左人差し指擦過傷