



ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス
http://www.pands.jp

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

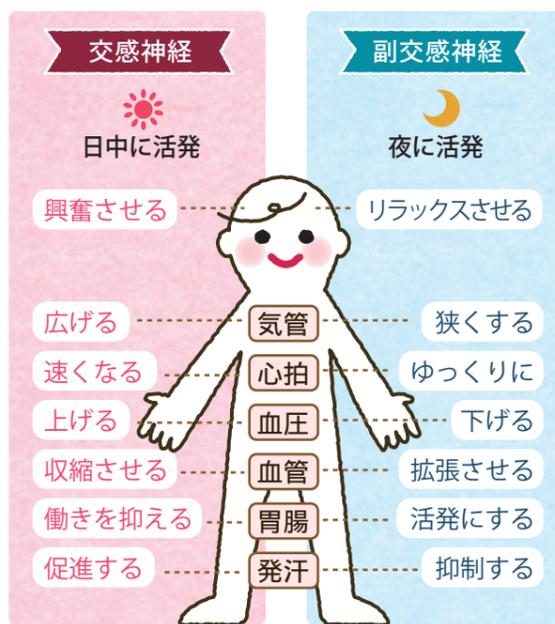


ご自由にお持ち帰りください

気象病とは、気圧・気温・湿度などの気象変化によって引き起こされる心身の不調全般の総称です。急激な天気の変化で自律神経が影響を受けることにより、体の調節機能が麻痺して様々な体調不良を引き起こします。

このような気象病による不調は、男性よりも女性に多く見られると言われています。主な症状は、頭痛・首、肩こり・めまい・疲労感やだるさ・吐き気・古傷の痛み・関節痛・手足のしびれ・気分の落ち込み・喘息発作・イラつきなどがあります。身体的な症状の訴えはあるものの、検査の数値には明らかな異常が見つからない不定愁訴と言われる状態があります。

気象病の予防には、原因となっている自律神経のバランスを整えることが重要です。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2つがあります。交感神経は私たちが活動しているときに働きが強くなります。一方、副交感神経は睡眠中やリラックスした状態のときに優位に働きます。交感神経と副交感神経はそれぞれ正反対の作用があり、身体の状態に合わせて自動的に調整され、バランスを取り合っています。



自律神経を安定させる7つのポイント

- 1 食事** 栄養バランスの良い食事を規則正しく3食摂る。特にビタミン・ミネラルが大事です。
- 2 睡眠** 睡眠時間は7時間が理想。時間がない場合は決まった時間に起床すると体内リズムが整います。
- 3 運動** ウォーキングなど軽めの運動が神経の緊張をほぐし副交感神経の動きを活発にします。
- 4 笑い** 笑うことで心がリラックスすると、ストレスホルモンが抑制されます。

- 5 生きがい** 楽しみや生きがいがあると心身のリズムが安定します。
- 6 心の持ち方** 過去の失敗などにこだわっているとリラックスできず、自律神経が乱れる原因に。
- 7 物事の捉え方** 日常生活の中にも、小さな喜びや楽しみを見出すことが自律神経を安定させます。

自律神経のバランスを整えるためには、食事・睡眠・休息・仕事など、日中の活動のバランスを意識して生活リズムを整えることが大切です。バランスの取れた食事と、十分な食事、適度な運動を心がけましょう。日中はアクティブに、夜はリラックスして過ごすメリハリのある生活を心がけましょう。



暴飲暴食に気を付けよう!

お正月や新年会など人が集まる機会も多いこの時期は、食生活が乱れがちになります。さらに運動量も減るため、体重が増加してしまうことも…。そこでよく見られる食生活の問題点と、その対策をご紹介します。

! 栄養バランスが崩れがち! →

おせち料理は保存性を高めるために砂糖(糖質)や食塩が多く使われ、宴会メニューでは肉類や揚げ物などにより脂質や塩分が多い傾向にあります。

対策! 「〇〇だけ食べ」をしない

- おせち料理は作りすぎない。味付けは薄味にする。(ただし冷蔵庫などで適切に保存してください)
- 宴会ではサラダや野菜の煮物といった野菜をたくさん使用した料理も選んで食べましょう。

! ながら食べ →

テレビ番組を見てゆっくりしながら、つい何かを食べてしまいませんか? 「ながら食べ」は食べ過ぎにつながります。

対策! 食卓におやつや菓子を置かない

ついつい手がのびてしまうのは「そこにお菓子や果物があるから」ではありませんか? 食べる時にだけ、食べる量を決めて楽しみましょう。

! お酒の飲みすぎ →

生活習慣病のリスクを高める飲酒量の平均は1日あたり純アルコールとして
・男性40g以上
・女性20g以上
とされています。また、一時的な多量飲酒(純アルコールで60g以上)も、事故やケガをするおそれがあるため、避けるべきとされています。

対策! お酒とうまく付き合う

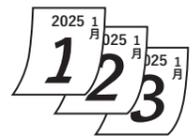
「お酒だけ」では飲みすぎにつながります。料理を食べたり、合間にお水や炭酸水を飲んだりしましょう。また、自分の適量を知ることがお酒と上手につき合うコツになります。

《純アルコール40gを含むお酒の目安量》



こんな対策もおすすめ! 中～長期間で調整する

どうしてもバランスの良い食事が摂れないこともあると思います。その場合は1日あるいは2～3日、1週間単位で、食材や調理法を工夫してバランスを整えたり、休肝日をいつもより多く設けたりして調整しましょう。



ほんの少しの意識で、食べすぎや飲みすぎを防ぐことができます。ぜひこの機会に知っていただき、食事を楽しみながらバランスの良い食生活を送りましょう。※医師から食事や飲酒量の指示がある場合はそれに従ってください。

参考：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」「健康日本21(第三次)」

お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。