

# さよなら! ストレス

春は心身の不調に**要注意!**

春は入社や転勤、卒業、転校などに伴う転居など、環境の変化の多い時期です。また「三寒四温」という言葉通り、暖かい日が続いたかと思うと急に寒くなるなど、気温差のある日が続きます。この時期は特に注意が必要。多かれ少なかれストレスは誰もが抱えているものです。こういった変化にうまくついていけず自律神経が乱れやすくなり、強いストレスを感じ、「春うつ」や「五月病」などの言葉があるように、心と身体に不調をきたしやすくなります。

## 自律神経が乱れる原因

### 肉体的なストレス

睡眠不足 夜勤 運動不足  
 介護 長時間労働 多忙  
 暑さ 寒さ 花粉 ケガ  
 不規則な生活 騒音  
 病気 など



### 精神的なストレス

異動 左遷  
 引越 プレッシャー  
 家族・職場・ママ友などの人間関係  
 ノルマ 将来の不安  
 いじめ 失恋  
 子供の反抗期 など

ストレスと自律神経は、**深い関係**にあります

自律神経は、相反する2つの神経から成り立ち、バランスよく働きながら、健康でいられるように体を守っています。

**交感神経** (おもに昼間の活動中)  
 活動・緊張・ストレスを感じている時

**副交感神経** (おもに夜間の睡眠中)  
 休息・修復・リラックスしている時

### 薬剤師アドバイス

ストレスや緊張により「交感神経」が優位な状態になると、このバランスが乱れ、心と身体に不調をもたらしてしまいます。そんな時は「副交感神経」を優位になるようにしてあげることが必要です。自らが、「リラックスできる」「心地いい」と思える状況にすることで「副交感神経」が優位になり、自律神経のバランスが自然と整い、結果的にストレスも解消されていきます。

