

# Let's Try!

## 季節の変わり目の過ごし方～体内時計を整える

季節の変わり目は、体がだるくて重かったり、疲れがとれにくく、風邪を引きやすかったりと体調を崩しやすいですね。それは自律神経の乱れによるものかもしれません。今月はこの時期だからこそ気をつけたい生活習慣をご紹介します。

### 夏から秋へ、この時期はなぜ体調を崩しやすいのか？

私たちの身体には、一年を通して外の気温が上がったり、下がったりしても体温を一定に保つ調整機能が備わっています。暑くなれば汗をかき体温を下げ、寒くなれば筋肉をふるわせて体温を上げ一定範囲内に保とうとします。その体温調節をコントロールしているのが、自律神経です。季節の変わり目は、特に気温の変動が大きいので、体温を調節する自律神経もフル回転です。そこに不規則な生活や寝不足、ストレスが加わると、自律神経の働きにゆとりがないので乱れてしまい体調を崩しやすくなります。

### 自律神経の乱れは女性特有の周期を乱しかねない

自律神経とは、体温や発汗、呼吸、内臓の働きなど自分の意思とは関係なく動いているところをコントロールしている神経で、交感神経と副交感神経を交互に働かせることで身体のさまざまな機能をコントロールしています。また自律神経は体内で独立して働いているわけではなく、ホルモン系や免疫系統と、お互いに綿密に情報を交換しあっています。それらはすべて脳の視床下部が命令を発し、働きによってそれぞれ役割を分担しています。このような関係があるので自律神経の働きが乱れるとホルモンの働きにも影響をきたし、女性の排卵や月経サイクルを作り出すホルモン分泌が乱れてしまうことになりかねません。では自律神経を整えるためにはどうすればよいのでしょうか？

### 年齢が高くなるほど影響を受けやすい「体内時計」を整えることが大切！

自律神経は朝に交感神経が活発になり、夜になると副交感神経が活発になるリズムがあります。その自然なリズムを取り戻す、そのためには体内時計のリセットすることが大切です。体内時計のズレで、ホルモン分泌の乱れから高齢の女性は排卵しづらくなるという研究報告もあります。特に年齢が高くなるほど体内時計のズレの影響が出やすく、修復にも時間がかかることがわかりました。

### この時期だからこそ体内時計を整える生活習慣を取り入れよう！

体内時計は朝にリセットすること、質の良い睡眠をとることがポイントになります。それを実現する生活習慣をあげてみました。ご自身の生活習慣とくらべてみて、出来ることから取り入れてみてください。



#### 朝・日中の過ごし方

- 毎朝、決まった時間に起きる
- 朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴びる
- 熱めのシャワーを浴びて体を目覚めさせる
- 朝にウォーキングをする(30分程度)
- 日中は身体を動かして汗をかく
- 腹式呼吸でリラックス
- 昼寝は30分以内が最適
- たくさん笑おう(いつもニコニコ笑顔で)



#### 夜の過ごし方

- 寝る2時間から3時間前に軽いウォーキングをする
- 寝る2時間前からTV、PC、スマートフォンは見ない
- 寝る2時間前にぬるめのお風呂に入る(37~40℃)
- 入浴剤やアロマでリラックス(ラベンダーがお奨め)
- 軽くストレッチする
- 室内は騒音を遠ざけ、暑すぎず涼しすぎず
- 電気毛布、電気あんかは使わない
- 電気を消して寝る



#### 食べ方ポイント

- 朝食はしっかり食べる(できれば一定時刻に)
- 朝にコーヒー、緑茶を飲む
- 朝の果物にはグレープフルーツを摂るのがお奨め
- 毎食たんぱく質をしっかり摂る
- 日本の伝統的な和食を中心にする。
- 夕食には温かいものを食べる
- 夜にあたたかいミルクやハーブティーを飲む
- 寝る前4時間はカフェインは避ける

※ 取り入れている習慣の□にチェックして生活習慣の見直しにご活用ください。

## Staff's Point!

寒暖差が大きい時期は、自律神経のバランスが崩れやすい 自律神経の疲弊には生活にメリハリを！

体内時計をリセットして、身体のバランスを整えよう！ 自律神経を整えることでホルモン分泌のリズムも整う。

あたりまえの生活習慣を大切にしよう

これを機会に見直すきっかけになれば幸いです。