



春は、短い周期で天気が変わったり、環境の変化で様々な不調を感じやすくなる季節です。ご自身の体調を見つめなおす時間をつくり、身体の不調を和らげる生活習慣を取り入れてみましょう。

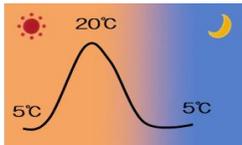
## 最近、こんな不調はありませんか？

- 手先・足先が常に冷たい
- 睡眠時間は十分なはずなのに朝、起きるのがつらい
- むくみが気になる
- 肩こり・頭痛がある

上記のような症状がある場合、「春バテ」かもしれません。春バテは、夏バテのようにあまり知られていませんが、春になるとなんとなく調子が悪くなる…というのが特徴です。

## ◆ 春バテの原因

### ① 気温差が大きい



気温が上昇する日中は暖かいです。朝や夕方～夜にかけてはまだ寒い日が続き、**気温差が15°C以上**になる日もあります。

また、冬の終わりから春にかけては、風の強い日が多く、風によって身体の表面の熱が奪われていきます。**風速1メートルにつき、体感温度は1°C低下**されています。

### ② 環境の変化



環境の変化でストレスを感じる機会が多いと、肩や背中、首回りの筋肉が緊張したり、血圧の低下によって肩こり、頭痛が起りやすくなります。

## ◆ 身体の不調を和らげるための生活習慣

### 栄養満点！春が旬の食材



アスパラガス

アスパラガスの穂先に多く含まれている**ルチン**は、血行促進させ高血圧や脳血管疾患を予防する働きがあります。豊富なビタミン類を効率よく摂るためには、茹でるよりも焼きや炒め料理がおすすめです。



春キャベツ

3月～5月に出荷されるもので、葉が柔らかいのが特徴です。**ビタミンU(キャベジン)**は胃腸の粘膜を丈夫にし、胃炎や胃潰瘍を予防する働きがあります。冬キャベツと比べて**ビタミンC**が1.3倍多く含まれており、生で食べることで効率的に摂ることができます。

### 入浴で身体をポカポカに！

#### ゆっくりと身体を温めるために**40°C**のお湯

42°C以上の熱いお湯で体温を急激にあげると、元の体温に戻そうと身体は一生懸命働くため、温かい状態は長く続きません。

#### 体温を上げるために**10分間**の入浴を

入浴時間が短いと身体が十分に温まらず、逆に長すぎる入浴は熱中症の危険があります。

#### むくみ解消のために**全身浴**

全身に水圧がかかることで、足元にたまった血液を心臓まで戻してくれます。半身浴だとその効果も半減してしまいます。



# 1日の終わりにリラックス！

## 入浴で疲れを癒そう

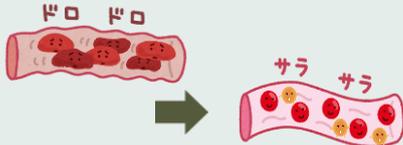
みなさんは忙しい毎日の中で、リラックスする時間はとれていますか？入浴には、リラックス効果だけではなく、むくみの解消や肩こりの改善など良いことがたくさんあります。普段、シャワーで済ませている方も、時間があるときには入浴をして1日の疲れを癒しましょう。

シャワーでは得られない！

### 入浴の効果

#### 温熱効果

入浴で最も大事なことは体を温めることです。温度は高すぎると血圧が上昇してしまうため40℃が目安です。10分～15分浸かることで、体温が上がり、血流が良くなるといわれています。



#### 浮力効果

首までしっかり浸かる全身浴をすることで、水中での体重は10分の1程になります。重力から解放され、関節や筋肉の緊張が緩み、リラックスすることが出来ます。半身浴だと効果も半減してしまいます。



#### 水圧効果

水圧がかかることで、全身が軽く締め付けられて、全身をマッサージしたような状態になります。特に下半身が締め付けられ、温熱効果と同様に血液の流れが良くなるため、むくみの改善に効果的です。

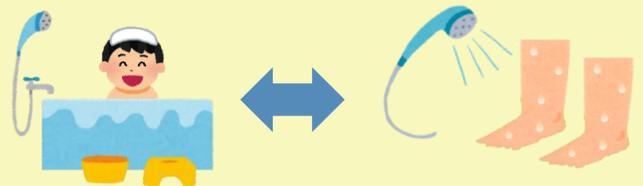


自宅で簡単に！

### 入浴で春のお悩みを解決

#### ◆ 体が疲れているときは「温冷交代浴」

1. 40℃を少し超えるくらいのお湯に3分間入る
2. 20℃～25℃くらいの冷たい水をシャワーで1分間当てる
3. 1と2を3回くり返す



#### 温冷交代浴をするときの注意点

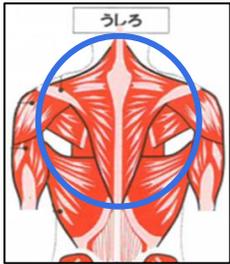
- ・ 心臓の拍動をバクバク感じるようであれば、刺激を減らすために温度差を少なくしましょう
- ・ 冷たい水は、手足の末端から、慣れてきたら体の中心部まで当てるようにしましょう
- ・ 最後は体温が下がらないように、温かいお湯で終わましょう



## ◆ 肩がこるときは「僧帽筋」を温める

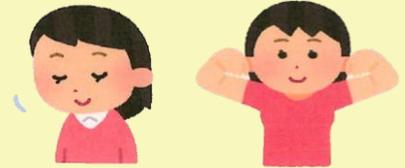
「僧帽筋」は、首から背中にかけて肩甲骨を覆っている大きな筋肉です。肩こりの主な原因は血液の滞りと慢性的な筋肉の緊張とされています。

肩までしっかりとお湯に浸かって僧帽筋を温めることで、血液の流れが良くなり、筋肉の緊張も和らぎます。



### 入浴中のストレッチで効果アップ！

1. 頭を左右交互に倒して首を伸ばす
2. 左右の肩甲骨を寄せる
3. 肩を大きくぐるぐると回す



## 安全に入浴するために気をつけること

### ◆ 冬場に起きやすいヒートショック

家の中での急激な温度差によって血圧が上下し、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞などを引き起こすことを言います。特に、部屋と風呂場の温度差が大きくなる冬に多く起こりやすいとされています。



温かい室内

血圧安定



寒い脱衣所

血管収縮し、血圧上昇



寒い浴室

さらに血圧上昇



熱い温度での入浴

血管拡張し、血圧急降下

ヒートショックの  
リスクが高い！

### ヒートショックを防ぐためのポイント

#### 入浴前

- ・ 室内と脱衣所の温度差は5℃以内にしましょう
- ・ 浴室を温めるために、浴槽のフタをあけてお湯を張ったり、洗い場にシャワーを2.3分かけ流しましょう

#### 入浴中

- ・ 手足の末端から手桶で10杯くらいかけ湯をして、お湯に体を慣らしましょう
- ・ 湯船からできるときは、立ちくらみを防ぐためにゆっくりと立ち上がりましょう



### ◆ 入浴中の熱中症

入浴すると汗などで体内の水分は約800ml失われるとされています。何も飲まずに入るとどんどん脱水が進んでしまうため、入る前にも水分を摂りましょう。

### 熱中症を防ぐためのポイント

- ・ 入浴前にコップ1.2杯(最低でも200ml~300ml)の水分を摂り、入浴前後で合わせて500ml~600ml程度摂るようにしましょう
- ・ 体温を上げるためにトータルで10分間入浴し、額や顔に汗をかき始めたら湯船から出ましょう

