

サンワチャンネル

令和8年5月号



過去のサンワチャンネル
はこちら

5月は特に!? 季節の変わり目に気を付けたい事

季節の変わり目に体調を崩しやすいと感じたことがある方も多いのではないのでしょうか。「季節の変わり目」とは、春先や秋口の寒暖差が大きい時期のことです。この時期は日ごとの寒暖差だけでなく、1日の中でも明け方と日中の気温の差が大きく、体に負担がかかりやすくなります。

そんな季節の変わり目に体調不良を起こす原因や対処法などについてご紹介します。

不調が出やすい理由

1. 気温・気圧の変化が激しい

春は寒暖差が大きく、気圧も変動しやすい時期です。朝晩は寒いが日中は暑いなどにより体温調節が乱れ、疲労感や頭痛につながります。



2. 環境の変化が多い

新年度・異動・引っ越しだけではなく子どもの入学・就職など生活が大きく変わる時期です。人間関係や生活リズムの変化により、緊張やストレスで疲労が蓄積しやすくなってしまいます。



3. 長期休暇によるリズムの乱れ

4月の緊張状態から一転、ゴールデンウィークでリラックスした後再び日常に戻ることで生じるギャップが大きい事も要因です。だるさや眠気などが出やすくなります。

自分でできる改善方法!

★生活リズムを整える

- ・毎日同じ時間に起きる、寝る
- ・朝に日光を浴びて体内時計をリセット



★軽い運動を取り入れる

- ・ウォーキングやストレッチで血流改善
- ・ゆるいヨガ>激しい運動より、軽い運動の方が自律神経が整いやすい



★寒暖差対策をする

- ・薄手の羽織りを持ち、朝晩の冷え込みに備える
- ・手・お腹・足首を冷やさない

他にも食事をしっかりとるなど気を付けたいですね

睡眠で自律神経を整えよう!

自律神経のバランスを保つ良質な睡眠は、快適な毎日を過ごすためには欠かせません。

睡眠の質を上げる重要なポイントは『朝の光』『夜の刺激を減らす』『体内リズムを整える』です。

朝~日中に気を付けたいこと

朝起きたらすぐに日光を浴びる

朝の日光浴は体内時計をリセットし、夜の自然な眠気を促進します。曇りの日でもベランダに出たり、窓際で過ごしたりするだけでも効果があります。

朝食をとる

朝食をとることで、胃腸などの内臓が動き出し、体に活動の始まりを知らせます。特にタンパク質やエネルギー源となる炭水化物をバランスよくとることがおすすめです。



カフェインは就寝の5~6時間前までに

カフェインの覚醒効果は個人差が大きいものの、4~6時間程度持続するといわれます。午後3時以降はできるだけ避けましょう。

夜にやるべきこと

ぬるめの入浴

就寝の90分ほど前に、38~40℃のお風呂に15分ほど浸かるのがおすすめです。体温がゆるやかに下がるタイミングで眠気が訪れます。



脳への刺激を減らす

スマホやパソコンなどから発せられるブルーライトは体内時計に強く働きかけ、脳はまだ昼間だと勘違いしてしまいます。就寝1~2時間前にはデジタル機器の使用は控えましょう。

リラックス習慣

スムーズに睡眠モードへ移行するには心身をリラックスさせる入眠儀式を取り入れるのが効果的です。好きな音楽やアロマ・軽いストレッチなどで体の緊張をほぐすなどが挙げられます。

