



エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。
三寒四温の言葉のとおり、「寒さ」と「暖かさ」を交互に感じるようになりました。油断をすると体調を崩し
やすいこの時期は、服装で温度調節をして、風邪を引かないように工夫して過ごしましょう。

今月号は、【春のメンタル不調】についてお伝えします。

木の芽どき(春)はメンタル不調に注意

春先のこの時期を「木の芽どき」といいますが、昔から身体的、精神的にバランスを崩しやすいので、病気に注意するべき時季という意味でも言い伝えられてきました。春は変化の多い時季であり、心身ともにストレスを受けやすいと言えます。生活環境の変化に加え、気温や気圧、湿度といった気象の変化、また花粉や黄砂の飛散もあり、気が付かないうちに心身に大きな負担がかかっています。

心身のストレスは、自律神経の乱れを引き起こしますので、気を付けましょう。

要注意！！

複数該当する場合は、自律神経の乱れがあるかもしれません。

～ 自律神経の乱れ チェックリスト ～

<input type="checkbox"/> 肩こり、頭痛、めまい、腰が不安定な感じがする	<input type="checkbox"/> 急にのぼせてしまうことがある
<input type="checkbox"/> 倦怠感があり、身体に力が入らないように感じることもある	<input type="checkbox"/> 厚くなくても汗が出る・暑くても汗が出ない
<input type="checkbox"/> まぶたが重く感じ、目が開けにくい・目の疲労が強い	<input type="checkbox"/> 無気力、イライラ、不安感などがあり、精神的に不安定になっている
<input type="checkbox"/> 息苦しく、口の中がカラカラに渴く	<input type="checkbox"/> 胃がムカムカする・胃がパンパンに張っている感じがする
<input type="checkbox"/> 耳鳴りがする・耳が詰まったように感じる	<input type="checkbox"/> 便秘・下痢など腸が不調
<input type="checkbox"/> 喉が詰まるような感覚がある・飲み込むときに異物感がある	<input type="checkbox"/> 大量に水分を摂っていないのに、すぐにトイレへ行きたくなる
<input type="checkbox"/> 動悸や胸の圧迫感	<input type="checkbox"/> 手足がしびれたり、ムズムズしたりと、異常な感覚がある



出典：All About健康・医療 自律神経失調症の症状は？チェックシート・対処法

自律神経を整えよう

自律神経を整えるポイントを5つお伝えします。不調を防ぎ、元気に過ごしましょう。
また、症状が続くときは、無理せず早めに医療機関等で医師や専門家に相談することをお勧めします。

① 生活リズムを正しく



② 食事内容を見直す



③ 運動と休養のメリハリを



④ 花粉症対策をしっかりと



⑤ 気候の変化に対応する



出典：ウェザーニュース 木の芽どきの春はメンタル不調が増加！？心のバランスを保つ秘訣は？

「こころの体温計」

気になることがあるときは、心の健康状態を確認してみましょう。睡眠の状態もチェックできます。

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

