

春号

Vol.40

ぱるす

だより



## 春に多い自律神経の乱れ

春は爽やかで、過ごしやすいため、  
多くの人に好まれる季節です。

しかしその一方で、「だるい」「疲れやすい」「食欲がない」など、  
妙な体調不良に悩まされる人が多い季節でもあります。

原因は自律神経の乱れかもしれません。

# 自律神経の乱れが引き起こす疾患

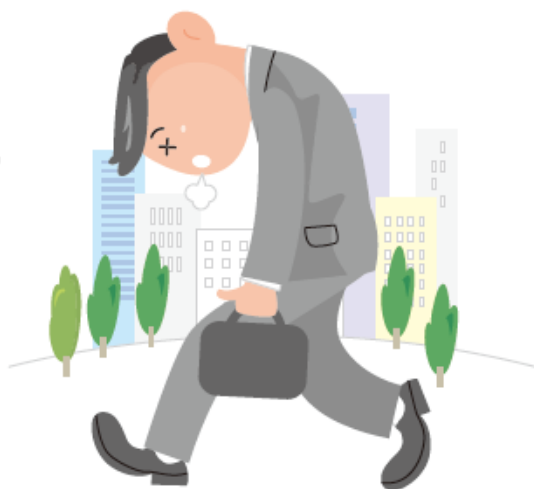
自律神経の乱れが悪化すると、自律神経失調症になってしまうことがあります。

自律神経失調症とは精神的なストレスや過労が引き金となって自律神経が乱れ、心や体に不調があらわれた状態です。

自律神経失調症では、特に原因が思い当たらないのに様々な症状が現れます。

## 身体的な症状としては

- 慢性的な疲労
- だるさ、めまい
- 偏頭痛
- 動悸
- ほてり
- 不眠
- 便秘や下痢
- 微熱
- 耳鳴り
- のどの不快感



## 精神的な症状としては

- イライラ
- 不安感
- 気分の落ち込み
- 憂鬱になる
- 感情の起伏が激しい
- 焦りを感じる

## 自律神経失調症が起こる原因は？

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」という相反する動きをする神経があります。ふだんはバランスよく機能していますが、このバランスが何らかの原因により崩れてしまうことがあります。ストレスなどの刺激がかかって、そのバランスが崩れてしまうことで自律神経失調症を発症します。

# 規則正しい生活で 自律神経の乱れを予防しよう!

自律神経の乱れを予防するには規則正しい生活が一番です。  
自律神経のバランスを整えるのに効果的な生活習慣をご紹介します。

## ふだんから気をつけること



- ① 1日3食、しっかり  
食べましょう!



- ② 栄養バランスの良い  
食事を心がけましょう!



- ③ 適度な運動を  
心がけましょう!



- ④ 十分な睡眠を  
とりましょう!



- ⑤ 起床、就寝は規則正しく!

## 商品紹介

### カルシウムボーロ

(20包入り)

1袋で牛乳(200ml)  
2本分のカルシウム配合

617円(税込)



### 青汁ボーロ

(20包入り)

11種類のビタミン配合

617円(税込)





# 栄養コーナー

不規則な食生活は、自律神経の乱れを招く原因となります。

1日3食、主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食生活を送りましょう！



## 《ストレスに強くなる栄養素をしっかり摂りましょう》

### ●たんぱく質

免疫力を高め、ストレスに負けない体を作ります  
(魚・肉・卵・豆腐・納豆など)



### ●ビタミンB群、カルシウム、マグネシウム

神経の興奮を鎮め、精神を安定させる働きがあります



#### ビタミンB群

(豚肉・レバー・うなぎ・かつおなど)

#### カルシウム

(牛乳・ヨーグルト・小魚・厚揚げ豆腐・干しえびなど)

#### マグネシウム

(大豆・アーモンド・ひじき・玄米・油揚げなど)

### ●ビタミンC

ストレスに対抗したり、ストレスから体を守るホルモンをつくるのに欠かせない栄養素です

(ピーマン・ブロッコリー・レモン・キウイフルーツ、みかんなど)

## 編集者の声



ハルス薬局野幌店  
薬剤師の瀧川です。

春先は気温の変化、入学、就職、異動など環境変化が多い季節です。自律神経はちょっとしたことで乱れてしまいます。もう一度、生活習慣、食事内容を見直してみましょう。



ハルス薬局江別店  
薬剤師の松浦です。

季節の変わり目は特に体調を崩しやすいので、日頃から疲れやすストレスをためないように過ごしましょう。



ハルス薬局苫小牧店  
管理栄養士の石下です。

1日3食、色々な食品をしっかり摂って、ストレスに負けない体づくりをしましょう！ばるすだよりがお役に立てれば嬉しいです。