

大丈夫？

## 季節の変わり目の体調変化

季節の変わり目は、私たちの体調に大きな影響を与えることがあります。季節の変わり目に体調を崩す人が増える主な理由は、自律神経の乱れによるものです。その主な症状をいくつかご紹介します。



### 頭痛

季節の変わり目に特に多く見られる症状の一つが頭痛です。ズキズキとした痛みや、頭が締め付けられるような感覚が現れることがあります。



### 倦怠感

季節の変わり目は、体が新しい環境に適応しようとするため、疲れやすくなる場合があります。



### めまい

自律神経の乱れにより、立ちくらみやふらつきを感じる場合があります。



### 鼻水や鼻詰まり

季節の変わり目には、アレルギー症状が現れやすくなります。そのため、鼻水や鼻詰まりを感じる場合があります。



### 食欲不振

自律神経の乱れは、消化器系にも影響を及ぼし、食欲不振を引き起こす場合があります。

## 体調不良になりやすい季節

春と秋は、1日のうちの寒暖差が5℃以上ある時期で、自律神経が乱れやすいとされています。また、気圧の変化も体調不良を引き起こす要因となります。予防するためには、規則正しい生活習慣を心掛け、適度な運動を行い、十分な睡眠を取りましょう。