



保健室便り



令和 5 年 3 月号
大島商船高等専門学校保健室

令和 4 年度も年度末となりました。学生の皆さんは、2 月 9 日に終業式を迎え、長期の学年末休業に入っていますが、いかがお過ごしでしょうか？この時期は、進級が決まったり、新たな進路へ歩みだす人、社会へ踏み出す人などさまざまだと思います。そのような皆さんに、「木の芽どきのころと体」についてお伝えしたいと思います。

木の芽どきとは？

立春から春分の日、つまり 2 月から 4 月にかけてのこの時期は、日本では気候が暖くなり、草木が芽吹くことから、木の芽どきと呼ばれます。木の芽どきのこの時期は、昔から、身体的・精神的にバランスを崩しやすいときと言われています。バランスを崩しやすい原因は、「変化」が生じるからです。

この時期に生じる「変化」とは？

この時期は、冬の低い気温から春に向けて急激に温くなる日があり、寒暖差が 10℃以上になることもよくあります。また、寒の戻りで寒くなったり、気圧が不安定になって雨が降る日も多くなり、冬と比べて天気も変動しやすくなります。そうすると、人間の身体の調整が追いつかずに、不調を起こしやすくなります。

また、この時期には、進級や卒業、入学、就職など、自分や家族の生活が変化することも多いでしょう。そういった生活環境が変化するときには、ストレスがかかりやすくなります。特に、現代社会は、普段からストレス過多傾向です。変化が多いこの時期に、自覚のないままに気疲れし、いつのまにかメンタル不調を生じてしまうことがあります。心身の不調としては、次のような症状が表れます。

このような症状ありませんか？

体が重く感じたり、だるさを感じる
めまいがする
肩こりや腰痛
胃腸の調子が悪く食欲が落ちたり、下痢や便秘になりがち
気分が優れない（やる気が起こらない、気持ち落ち込む）
寝つきが悪い・夜中に何度も目が覚める
感情が不安定になる



「変化」に適応するためには？

人間の身体は、外界で何らかの変化が生じた時には、自律神経系が機能して、その「変化」に適応しようとします。しかし、その自律神経系の機能が弱まることで、「変化」に適応できず＝不適応状態となり、上記のようなさまざまな不調を起こしてしまいます。自律神経系は、心身を緊張させる交感神経と、逆にリラックスさせる副交感神経がバランスをとることで正常に機能します。

自律神経系の働きを整えるには、生活リズムを整えることが大切です。日々の起床・就寝時間をだいたい同じくらいにして、十分な睡眠時間を確保することが大切です。どうしても睡眠時間を削らなくてはならない日は、翌日や翌々日にしっかりと寝る時間を確保するようにしてください。また、起床したら、できるだけ太陽の光を浴びるようにしてください。

さらに、副交感神経系を活性化させるために、意識的にリラックスできる時間をもつようにしましょう。

以下のような過ごし方をお勧めです。

- ・「早食い」や「ながら食事」はやめて、ゆったりと食事をする。またはゆったりと入浴してみる。
- ・気分転換になる程度の散歩など、軽い運動を試みる。
- ・のんびりと何もしない時間をあえてつくってみる。空を見上げたり、海を眺めたり、山を眺めたりするのもお勧めです。

春は新年度や新生活のスタートに向けて、予定を入れたり、新たな活動を始めたりしがちです。そのような時こそ、意識的にゆったりと過ごす時間をもってみたいはいかがでしょうか。

花が咲き始め、日の光も暖かく明るくなり、草木の新芽が出て、風景が色づいてきます。

木の芽どきを心地よく過ごしてほしいと思います。

令和 4 年度に実施しました健康診断や歯科検診で、受診勧奨があった人はこの長期休業中に受診をしてください。新年度へ向けて、様々な不安があると思います。学年末休業はとて長いので、不安なことや心配なことがあれば、一人で抱えずに気軽にお電話してくださいね。長期休業中も保健室には看護師がいます。

令和 4 年度も大変お世話になりました。令和 5 年度も、よろしくおねがいします。