

# こころの相談室

## ＜春の不調・春の養生編＞

### 春の不調 5タイプ（あなたはどれ？）

#### 1. イライラ・情緒不安定型（気持ちが揺れるタイプ）

◇こんな人に多い

- ・いつもより怒りっぽい、イライラする
- ・些細なことで反応してしまう
- ・ため息が増える、落ち着かない
- ・肩や首が固く、呼吸が浅い

◆整え方の優先順位（まずこれ）

- ・呼吸を深くする（吐く息を長めに）
- ・首、鎖骨まわりをゆるめる
- ・夜の刺激（スマホ・明るい光）を少し減らす

#### 2. 眠気・だるさ型（春バテ・春の切り替え疲れタイプ）

◇こんな人に多い

- ・日中ずっと眠い、体が重い
- ・集中力が続かない
- ・休んでも回復しにくい
- ・朝の立ち上がりがつらい

◆整え方優先順位（まずこれ）

- ・朝は陽の光を浴びて体内時計を起こす
- ・昼に“こまめリセット”  
（30秒遠くを見る、肩ストン）
- ・夜は湯船につかるなど体を温めて回復の土台をつくる

#### 3. 胃腸トラブル型（お腹が張る・胃が重いタイプ）

◇こんな人に多い

- ・胃もたれ、食欲不振
- ・お腹が張る、ガスが溜まる
- ・胸やみぞおちがつかえる
- ・ストレスがかかると胃腸に出やすい

◆整え方の優先順位（まずこれ）

- ・温かい、やわらかい食事を増やす（汁物が◎）
- ・夜の食べ過ぎを減らして胃腸を休ませる
- ・早食いをやめて“噛む”を増やす  
（最初の一口だけでも）

#### 4. 睡眠トラブル型（夜中に目が覚める／眠りが浅いタイプ）

◇こんな人に多い

- ・寝つきはいいのに途中で目が覚める
- ・夢が多い、眠りが浅い
- ・起きた時に回復感がない
- ・日中は眠いのに夜は冴える

◆整え方の優先順位（まずこれ）

- ・夜の冷え対策（首、お腹、足元）
- ・ぬるめの入浴で一度ゆるめる
- ・寝る前は“吐く呼吸”を長めにして切り替える

## 5. 緊張・こり・頭痛型（首肩が固まりやすいタイプ）

◇こんな人に多い

- ・肩こり、首こりが強い
- ・目の奥が疲れて頭痛が出る
- ・天気や寒暖差で悪化しやすい
- ・呼吸が浅く、胸が固い感じがある

◆整え方の優先順位（まずこれ）

- ・首の後ろを温める（冷えの緊張をほどく）
- ・目を休ませる（遠くを見る、温める）
- ・胸、鎖骨まわりをゆるめて呼吸を戻す



### 春の養生とは

～「がんばらない整え方」がいちばん大切な季節～

春は、新しい始まりを感じさせる季節です。気温が上がり、日差しが明るくなり、自然界では草木が一斉に芽吹きます。人の体と心もまた、その変化に呼応して動き出します。しかしこの「動き出し」は、必ずしも快適なものばかりではありません。なんとなく体が重い、眠りが浅い、気持ちが落ち着かないといった違和感を覚える人が多いのも、実は春の特徴です。

東洋医学では、春は「陽気が一気に立ち上がる季節」と考えます。冬の間、内側にため込まれていたエネルギーが、上へ外へと向かうため、体の内部では大きな調整が起こっています。この切り替えがうまくいかないと、心身に負担がかかり、不調として表れやすくなります。

春の養生とは、勢いよく前に進むのではなく、**変化に体を慣らし、流れを緩やかに整えること**。この視点を持つだけで、春の過ごし方は大きく変わってきます。

### 春は「肝」がゆらぎやすい季節

～感情と自律神経が不安定になりやすい理由～

東洋医学で春に対応する臓は「肝」です。肝は、血や気の流れを調節し、全身の巡りをスムーズに保つ役割を担っています。また、感情面では「怒」や「イライラ」と深く関係し、自律神経のバランスにも影響を与えます。春になると、この肝の働きが活発になる一方で、負担がかかりやすくなります。

その結果、イライラしやすい、気分が不安定、目の疲れや首・肩の緊張、寝つきの悪さ、お腹の張りといった症状が現れやすくなります。これらは決して「弱っているサイン」ではなく、**体が季節の変化に適応しようとしている途中経過**とも言えます。

特に春は、環境の変化や人間関係の切り替わりが重なり、無意識のうちに緊張が続きがちです。肝はストレスに弱いため、気づかないうちに巡りが滞り、不調として表に出てきます。春の養生では、「症状を抑える」よりも、「肝をいたわる」視点がとても重要になります。

## 春の養生① まずは「ゆるめる」

～緊張を手放すことが、巡りを取り戻す近道～

春に最も意識したい養生のキーワードは「ゆるめる」です。新年度や新生活が始まるこの時期は、知らず知らずのうちに気を張り、「ちゃんとしなければ」「遅れないように」と自分を追い込みがちになります。しかし、肝はこの“がんばりすぎ”にとっても敏感です。

東洋医学では、「気は滞ると不調になり、ゆるむと巡る」と考えます。深呼吸をする、肩や首をゆっくり回す、湯船に浸かる、ぼんやりする時間をつくる。こうした一見ささやかな行為が、春の体にはとても効果的です。

完璧な生活リズムや理想的な習慣を目指す必要はありません。「今日は少し力を抜けたな」と感じられる時間があること自体が、立派な養生です。春はアクセルを踏む季節ではなく、ブレーキとアクセルのバランスを取り直す季節。まずは心身の緊張をほぐすことから始めてみましょう。

## 春の養生② 食事は“軽やかさ”を意識する

～冬の名残を手放し、巡りを助ける食べ方へ～

冬の間は、体を温め、エネルギーを蓄えるために、こってりしたものや味の濃い食事が自然と増えます。しかし春になってもその食習慣を続けていると、消化に負担がかかり、だるさや眠気、胃腸の不調につながりやすくなります。

春の養生では、「何を食べるか」以上に、「食後に重たさが残らないか」を大切にします。油っこいものを控えめにし、香りのよい野菜や山菜、柑橘類などを取り入れることで、肝の巡りが助けられます。菜の花、春菊、しそ、三つ葉などは、まさに春の体に合った食材です。



また、冷たいものを一気に増やさず、温かい食事を基本にすることもポイントです。春は見た目ほど体が温まっていないことが多く、冷えが巡りを妨げる原因になることもあります。軽やかで、体に負担を残さない食事が、春の養生を支えてくれます。

## 春の養生③ 「夜更かししない」が最大のセルフケア

～春こそ“夜の過ごし方”が体調を左右する～

春になると日が長くなり、気分も開放的になって、つい夜更かしをしてしまいがちです。しかし東洋医学では、肝は夜の時間帯に血を蓄え、体と心を回復させる臓とされています。そのため、睡眠不足や夜更かしが続くと、感情の不安定さや疲れが表に出やすくなります。

春の養生では、完璧な睡眠時間を確保するよりも、「夜を大切にする意識」を持つことが重要です。いつもより30分早く布団に入る、寝る前のスマートフォンを見る時間を短くする、朝は自然光を浴びて体内リズムを整える。こうした小さな工夫が、肝の回復を助けます。

夜をおろそかにすると、昼間のがんばりが空回りしやすくなります。春こそ、早く休むことが前向きな行動。夜を整えることは、春の不調を防ぐ最もシンプルで効果的な養生です。

## 1. なぜ春はこんなに「眠い」のか？

春の眠気には、この時期の特徴である寒暖差や環境の変化に対応する体の機能や自律神経が深く関わっています。

### ◆骨盤と頭蓋骨の「緩み」

- ・冬の間、寒さで硬く縮こまっていた体は、暖かくなると徐々に緩み始めます。骨盤が緩むと、それに連動して頭蓋骨も緩みます。この「緩み」がリラックス状態（副交感神経優位）を引き起こし、強い眠気につながるのです。

### ◆自立神経の乱れ

- ・激しい寒暖差や新生活のストレスは、自律神経を乱しがちです。日中眠くなるのに夜は目が冴えてしまう「昼夜逆転」のような状態になり、睡眠の質が低下したり、疲労が蓄積しやすくなります。
- ・身体の機能が活発になるため、脳へ送られるエネルギー不足も要因の一つです。

## 2. 春は「肝」が主役。デトックスのチャンス！

東洋医学では春は「肝（かん）・胆（たん）」の季節。これらは、春のエネルギーの気の巡りと排出をサポートしています。

春は「陽の気」が上昇し、内臓が活性化するタイミング。冬に溜め込んだ余分な水分や脂肪、老廃物を外に出そうと「肝」がフル回転で働き始めます。このデトックスの勢いに脳や体のエネルギーが追いつかないとき、私たちは「眠気やだるさ」を感じます。つまり、不調は体が一生懸命お掃除をしている証拠なのです。

肝・胆の気が滞ると、このような症状がでやすくなります。

- ・目の疲れや乾燥、かすみ
- ・頭痛、首、肩こり
- ・脇腹、脚の外側の張りや痛み
- ・イライラ、怒りっぽくなる
- ・精神的不安や落ち込み、やる気が出ない
- ・不眠、胃腸障害

## 3. 春の体にシフトする生活習慣 ～春の生活習慣を意識してみる～

私たちが、季節に相応しい服装をするように、季節に相応しい生活習慣（運動、食事、睡眠）を意識することで、自然と調和することができます。春のエネルギーを味方につけ、快適に過ごしましょう。

### ① 食事：薄味、酸味、春の苦味

私たちは、季節に合わせた食事をすることでその時期を健やかに過ごすことができます。冬の「栄養を蓄える食事」から、春の「排出を助ける食事」を心がけましょう。

冬：濃い味付け、煮込む、油分を多く

春：薄味、あっさり調理

- ・「苦味」「青野菜」「香り」：菜の花や山菜などのエグみ（苦味）や香りは、デトックスや自律神経の安定を促します。（山菜、タケノコ、菜の花、セリ、クレソンなど）
- ・ジャスミン茶、カモミール茶など香りの高いお茶で緊張をほぐしリラックス。
- ・「酸味」で気を巡らせる：柑橘類や酢の物は、滞りがちな「気」の巡りをスムーズにします。
- ・「薄味・低油脂」を意識：茹でる・蒸すといった調理法で、肝臓への負担を減らしましょう。
- ・胃腸を整える「甘味」：芋類、米、ナツメなど、優しい甘みで元気を補います。



※ 食材本来の味を活かした調理をすることで薄味にしても満足感を得られます。

ただし摂り過ぎには注意しましょう。

※ 肌や症状、ダルさ、眠気が強い時は、白砂糖や乳製品を控えましょう。

## ②運動：体を「ひらく・伸ばす」ストレッチ

冬に寒さで縮こまり、硬くなっていた体を、ゆっくりと目覚めさせて、徐々に運動量を増やし、季節に対応できる身体の準備をしましょう。

「肝・胆」を刺激するストレッチが効果的です。

- ・側面を伸ばす：脇や体の側面を伸ばすと、デトックスを司る「肝」の通り道が刺激されます。
- ・下半身をほぐす：太ももの後ろや内側をじっくり伸ばします。
- ・胸を開く：ゆったりとした深呼吸とともに胸を開き、新しい空気を身体の隅々まで取り入れましょう。

## ③太陽のエネルギーで「陽気」をチャージする

春は日照時間が少しずつ長くなる季節です。少しずつ活動量を増やして、体内の陽気を巡らせましょう。



### 「冬より、少し早起き」1日のスイッチを入れる

この時期、朝6時過ぎには、明るくなりますね。ぜひ、窓を開けて深呼吸してみてください。部屋の空気を入れ替えるように、身体や心の中も新しい空気に入れ替えましょう。

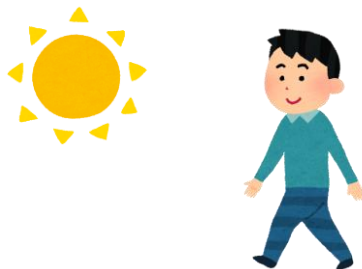
<呼吸のおすすめイメージ>

吸う息：新しい空気（生命エネルギー）で満たされていく

吐く息：心身に溜まった古いエネルギーや不要なものを出していく

### 「背中に春の日差しを浴びる」

お散歩のときは、「背中」に日差しを受けるよう意識してみてください。東洋医学では背中は「陽」の気が通る場所。スマホは一度お休みして、春の空気や風を肌で感じ、光や香り、音など五感で楽しむことで、心身が春のエネルギーに目覚めていきます。



太陽の日差しを浴びながら、  
空や自然を感じながら、歩く。

## 4. 香りの力で「気の巡り」を整える

次々と花が咲き始める春。四季の花の香りには、それぞれの季節に調和する秘密が隠されています。

例えば春の訪れを告げる「梅の花」は、ほんのり甘酸っぱくフルーティー、そして種類によっては清々しい香りが特徴です。

梅の香りには、体の痛みの軽減や心の不安を和らげる鎮静効果、冬から春への心身の不調を和らげるリラックス効果、さらには花粉症の症状を和らげるアレルギー制御の可能性も指摘されています。

香りを吸い込むことで脳が刺激され、冬の間閉じこもっていた気持ちや体が解放され、自然と胸が広がり、呼吸も深くなっていきます。お花の香りを楽しみながら、自然界の恩恵を存分に受け取りたいですね。

## <アロマで手軽なセルフケア>

- ・ティッシュに1～2滴垂らしデスクや枕元に置く。
- ・アロマバス：天然塩大さじ2、精油1～5滴を混ぜてお風呂に入れる。  
※足湯にすると、さらに手軽にできます。
- ・香りの高いハーブティーでリラックス&リフレッシュ。

### ◆柑橘系（巡りを促し、気持ちを明るく）

- ・ベルガモット、オレンジ、レモン、柚子、グレープフルーツなど。果物の皮の香りも効果があります。

### ◆スッキリ・調整系（集中力やバランス）

- ・ローズマリー：頭をスッキリさせ、集中力、活力を高める
- ・ミント：内臓の不調を整えスッキリさせる
- ・ユーカリ：免疫力をサポート、リフレッシュ
- ・ローズゼラニウム・クラリーゼージ：揺らぎやすいホルモンバランスを整える

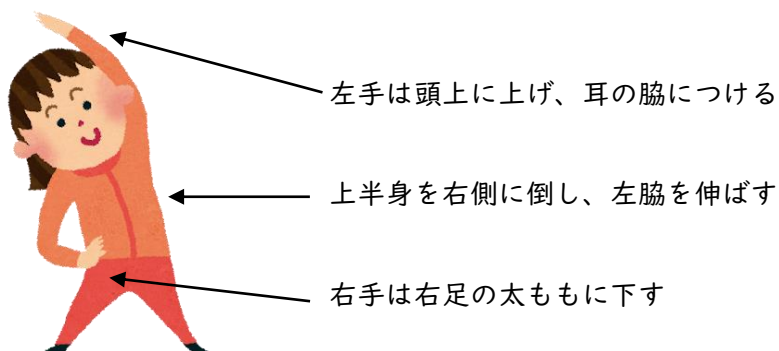
## 5. 「身体を開く」春のデトックスストレッチ

「肝・胆」に刺激を与えて、スムーズに春の身体にシフトするストレッチをご紹介します。

### <ポイント>

- ・呼吸と動きを合わせましょう  
※呼吸の基本：体は吸うと広がる、吐くと縮む
- ・痛みを感じない、呼吸が楽にできるところで無理なく行いましょう。

### 「体の側面を伸ばし、気の巡りを良くして代謝アップ」



### ◆終わりに

春の不調は、体が新しい季節に適応しようとしている「成長痛」のようなもの。決して悪いことばかりではありません。

まずは、頑張っている自分の「肝」に、「お疲れ様」と声をかけてあげてください。そして、美味しいものを食べて、早めに寝て、自分を甘やかしてあげてくださいね。

## <こころの相談室>

偶数月第3水曜日 9：30～11：30 保健センターとなり支援ハウス内

木曽障がい者基幹・総合支援センターともに 精神保健福祉士 和木 薫

TEL：52-2494 FAX：52-2497