

学生相談室便り～No. 7～

2020年10月30日
駒沢女子大学・駒沢女子短期大学
学生相談室

こんにちは、駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

すっかり秋らしい気候になりましたが、いかがお過ごしですか？

この時期は日によって気温が大きく変わるほか、1日の間でも日中と朝晩、部屋の中と外などで激しい気温差があるため、身体がその変化についていけず、体調を崩しやすくなります。また、急激な温度変化は、身体だけでなくところにも影響を及ぼします。そこで今回は、このような季節の変わり目にところと身体に現れやすい症状と、その予防や対処の方法をご紹介します。

～*～*～*～

【その疲れ、寒暖差が関係しているかも？】

寒暖差の大きい環境では、体内を一定の状態に維持するために自律神経の動きが活発になり、大きなエネルギーが消費されます。このエネルギー消費により疲労が蓄積すると、身体やところにさまざまな症状があらわれます。

【こんな症状はありませんか？】



身体的症状

冷え性、首・肩こり、頭痛、めまい、倦怠感、胃腸障害、アレルギー等



精神的症状

イライラ、不安、気分の落ち込み等



【予防・対処のために】

● バランスの良い食事

栄養バランスを心がけましょう。根菜の入った温かいスープなどを飲むことで、内臓から温めるのもいいですね。



バランスのとれた食事でお腹が満たされることで、気持ちも安定するかも？

● 適度な運動

近場を散歩したり、家で筋トレをしたり…。軽い運動で血流を良くしましょう。

在宅生活の気分転換にもなりそう！



●良質な睡眠

疲れが取れて日中も無理なく活動できる、自分に合った睡眠のリズムを探しましょう。

人と比べる必要はありません。
自分に合う就寝時刻や睡眠の量
を見つけられるといいですね。



寝る前に、学生相談室便り [NO.5](#) でご紹介した呼吸法を仰向けで行うと、眠りにつきやすくなるかもしれません。

～*～*～*～

●身体を温める

特に首・手首・足首の「3首」を温めることや、ぬるめのお湯（37～39℃）に浸かることをおすすめします。

身体が温まると、
こころも温まるかも？



【こころの疲れと『セロトニン』の関係】

セロトニンは、感情や気分のコントロール、精神の安定に深くかかわっている神経伝達物質です。これを体内で生成するには日の光を浴びる必要があるため、日照時間が少ない冬の時期は、セロトニンが不足しやすくなります。これからの季節のこころの疲れには、セロトニン不足も関係しているかもしれません。以下では、セロトニンを増やす方法をいくつかご紹介します。

●太陽の光を浴びる

起床後 30 分の間に、**15～30 分間太陽の光を浴びる**と効果的です。カーテンを開けて部屋に光を取り込むだけでもすっきりしますよ。



●感情を動かす

映画や小説など芸術に触れて喜怒哀楽の感情を引き出し、脳を活性化させましょう。



●リズム運動

ジョギングなど、**一定のリズムでの運動**を取り入れましょう。また、全身を動かすことだけでなく、よく噛んで**食事**をすることや**呼吸に意識を向ける**ことも、リズム運動の一種です。



トリプトファン(大豆製品や乳製品などに含まれる)、**ビタミン B6** (赤身魚や肉などに含まれる)、**炭水化物**は、セロトニンの材料になる大切な栄養素です。



～*～*～*～

いかがでしたか。後期が始まり、授業の生活リズムに切り替えるのに苦労している人も多いのではないのでしょうか。寒暖差の影響もあり、心身共にバランスを崩しやすい時期です。不調を感じた際は、遠慮なく学生相談室にお電話ください。

【学生相談室ご利用案内】

https://www.komajo.ac.jp/uni/campuslife/pdf/support_soudan/info.pdf