



季節の変わり目には、検査をしても原因が分からない症状が出やすいです。頭痛、めまい、立ちくらみ、動悸、便秘や下痢、過食や拒食、寝ているのに倦怠感が続くなど。これらは自律神経の乱れによっても起こりやすいです。

春は自律神経が乱れやすいので、しっかりと整えましょう。自律神経の乱れには「熱タイプ」「冷えタイプ」「熱と冷えのバランスが悪いタイプ」があります。

「熱タイプ」はのどが潤いて水分を多くとります。炎症や熱感がある症状が出て、頭痛や動悸などの症状が強くなります。トマト、セロリ、ピーマンなどを増やして、脂っこいものや辛いものを避けま

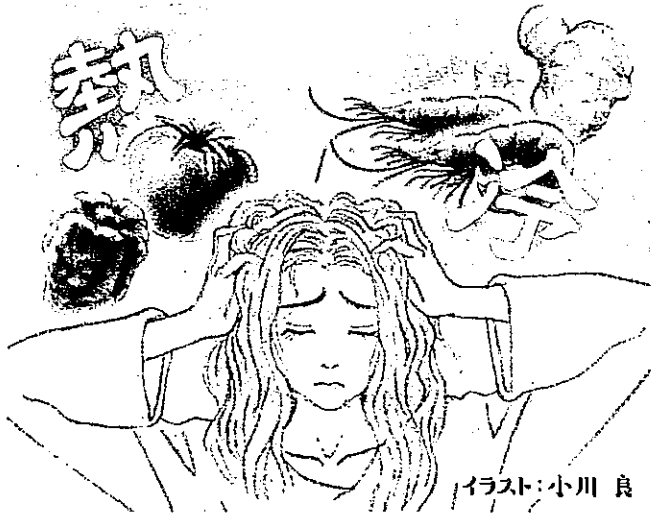


イラスト:小川 良

自律神経乱れやすい季節

しょう。

「冷えタイプ」は冷えやすく、寝ても疲れが取れず食欲もなくなり、下痢や軟便になりやすいです。疲れると動悸やめまい、立ちくらみなども出て、頭の芯がキュッと痛む頭痛が出やすいです。

にら、えび、鶏肉、シウワガなどごとり、体を冷やさないようにして、ゆっくり休みましょう。

「熱と冷えのバランスが悪いタイプ」は、熱いと感じたり寒いと感じたりします。緊張時に指が冷たくなり、冷えのぼせも出やすいです。

イライラしたり落ち込んだり感情のコントロールも難しくなります。玉ねぎやしそ、三つ葉などを摂り、香りなどを使ってリラックスマする時間を作ってください。

どのタイプも予定を詰め込みすぎず、早寝早起きをして規則正しい生活をしましょう。自律神経を整えていると花粉症も出にくいので、この時期は特に意識して取り組んでみてください。



池田のりこ 神戸・元町で漢方薬店と薬膳スクールを運営する「咲美堂」代表取締役。自身の病気を克服した経験から漢方と薬膳を学ん

だ。漢方カウンセラー、国際薬膳師として心身のバランスを整える漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「咲美堂漢方薬房・咲美堂中医学院」(神戸市中央区北長狭通6の2の15カサベラ花隈B102、078・381・5665、月・火曜日休)。