

今年度は「**季節の疾患**（季節病）：特定の季節に多発する病気」をテーマに、各月ごとにかかりやすい疾病を特集していきます！

### ◆春は睡眠トラブルが起きやすい!?

寒さもやわらぎ、気持ちも明るくなる春。一見、眠りとの相性が良いイメージがある季節ですが、「春眠暁を覚えず」という言葉があるように、春は眠くなりやすい季節で睡眠障害が起りやすいと言われています。その大きな原因は「**自律神経の乱れ**」です。

自律神経は、**交感神経**と**副交感神経**がシーソーのようにバランスをとりながら、全身の血管や内臓などの働きをコントロールしています。そして、この2つの自律神経の優位を上手く切り替えることで、心身の健康を維持しています。**交感神経は日中の活動時に優位**になり、身体の緊張を高め、心拍数を増やしたり血圧を高めたりして身体を活動状態にさせる働きがあります。一方、**副交感神経は睡眠時や休息時に優位**になり、身体の緊張を緩め、心拍数や血圧を落ち着かせて休息状態にさせる働きがあります。

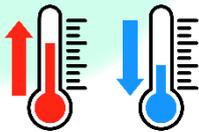
春は特有の気象や環境の変化によって自律神経のバランスが崩れやすくなります。自律神経が乱れると、日中活動するタイミングで眠気や倦怠感が襲ってきたり、反対に夜布団に入ってもなかなか寝つけなかったりといったことが起きます。自律神経の乱れによって交感神経が優位な状態が続くと、緊張による血行不良で疲れが取れにくくなったり、肩こりや頭痛が起きたりします。また、ストレスも増加するのでイライラや不安感を感じることも増えてしまうのです。



### 自律神経が乱れる要因

#### 激しい寒暖差と 身体の冷え

春は寒暖差が激しく、自律神経の疲弊や身体の冷えをもたらすので自律神経が乱れやすくなる。



#### 気圧の変化

移動性高気圧が次々にやってくる春は、気圧の入れ替わりが頻繁に起きるため、気圧変化に敏感な自律神経は切り替えが上手くいかなくなる。



#### 花粉症

花粉症による鼻呼吸の障害が睡眠の質の低下をもたらし、日中の眠気につながる。



#### 環境の変化による ストレス

春は環境の変化が大きくなる場合が多いので、慣れない環境によるストレスを受けやすく、自律神経が乱れやすくなる。



### ◆睡眠の質を上げて元気に！

春の疲れ・自律神経の乱れをそのままにしてしまうと、5月頃に疲れが溜まり無気力な状態（五月病）になってしまう可能性があります。早く環境に慣れなければと焦ってしまいがちですが、急ぎすぎて燃え尽きてしまわないように、小休止する時間も取り入れてみましょう。さらに睡眠の質と量も大切です。睡眠の質を高められるように寝る前の習慣を見直してみたり、少し早めに就寝することがおすすめです。

#### ① 香りを活用する

香りをかぐことで脳へ直接刺激を与えて、自律神経のバランスを整えます。

◀就寝前▶

ラベンダー、ベルガモット、カモミール、ヒノキ、オレンジなど

◀起床後▶

ミント、グレープフルーツ、ローズマリー、ローズウッドなど

#### ② 寝具の調整・見直し

春は一日の中でも寒暖差が激しく、寒すぎても暑すぎても眠りにくいです。心地よいと感じる温度に布団で調整しましょう。また、花粉症の人は花粉が付きにくいカバーなどに変えて、花粉対策をするのがおすすめです。



#### ③ 昼寝をする

眠くて仕方がない、昼間ボーッとしてしまうという人は、昼寝がおすすめです。短時間眠ることでスッキリするうえ、認知症や心臓病のリスクを下げるといった健康効果も期待できます。ただし15時まで20分以内にとどめるようにしましょう。

#### ④ 光にメリハリを

眠りにおいて「**光**」は重要なキーワードです。

朝はたっぷり光を浴びて、夜は就寝1時間前から暗くするようにしましょう。メリハリをつけることが、睡眠の質を上げるコツです。





# 3月の伝統行事

## ～上巳の節句 3月3日～

### ～春のお彼岸 2025年は3月17日～23日～



### 「上巳(じょうし)の節句」

上巳の日(3月初めの巳の日)に川で身を清めて宴を催す中国の習慣が日本へ伝わり、宮中の「雛遊び(ひいなあそび)」と結びついて、「流し雛」へとなりました。

後に、「ひな祭り」が行われるようになり、女の子の健やかな成長を祝う節句となっています。桃の木は邪気を祓い、桃の開花時期とも重なるため、「桃の節句」とも呼ばれています。



#### 【ちらし寿司】

おせちと同じように、海老(長寿)、レンコン(見通しがきく)など、「縁起の良い」食材が使われています。



#### 【ひなあられ】

「菱餅」を砕いて、外でも食べられるようにしたのが始まりです。関西風は「あられ」ですが、関東風は「ポン菓子」と見た目も味も違います。



#### 【菱餅】

桃色(赤)は「魔除け」、白は「子孫繁栄」や「長寿」、緑は「健康」を表し、健やかな成長を願います。



#### 【蛤のお吸い物】

「蛤」は対の貝殻でなければ形や模様が合わないことから、仲の良い夫婦の象徴とされています。将来、相性の良い結婚相手と結ばれるようにと願います。



#### 【白酒】

元々、ひな祭りの時期には「桃花酒」を飲む習慣があり、江戸時代には「白酒」が好まれるようになりました。お子様には「米麴でつくられた甘酒」がおすすめです。

### 「お彼岸」と「お盆」の違い

どちらも「ご先祖様を供養する日本独自の行事」ですが、由来や意味合いなどは異なります。

#### 【お彼岸】

春と秋の「お彼岸」は、彼岸(あの世)と此岸(しがん:この世)が最も近づき、ご先祖様へ想いが届きやすくなります。そのため、この時期にご先祖様を供養する行事が行われるようになりました。お墓へはこちらから出向いて、日ごろの感謝の気持ちを伝えます。

#### 【お盆】

ご先祖様の霊を彼岸から此岸(家)にお迎えして供養する、夏の行事です。お墓へは、里帰りをされるご先祖様のお迎えをするために、彼岸へ帰られるご先祖様をお見送りするために、お参りをします。

「お彼岸」も「お盆」も地域や宗教などで供養の期間や過ごし方が異なります。

### 京の伝統～京雛～



京都で作られる雛人形を「京雛」といい、他の地域の雛人形と比べると、お顔の特徴や持ち道具、飾り方などに違いがあります。

に違いがあります。

「京雛」では左(向かって右)に男雛を飾り、一般的な飾り方とは逆になります。日本では「左上位」の考え方があり、明治時代に「右上位」(国際儀礼)が取り入れられました。

「京雛」は、日本古来のしきたりを守っているともいえます。

### 「引千切(ひちぎい)」



京都のひな祭りに欠かせない和菓子といえば「引千切」です。アコヤ貝の形に似ていることから、「あこやもち」とも呼ばれることもあります。

平安時代の宮中儀式に用いられた「載餅(いただきもち)」に由来し、宮中で人手が足りないときに餅を丸めず、引きちぎるようになって作ったことから名づけられました。

平安時代の宮中儀式に用いられた「載餅(いただきもち)」に由来し、宮中で人手が足りないときに餅を丸めず、引きちぎるようになって作ったことから名づけられました。