



2026年3月号

検査室だより

今年度最後の月に入りました。春キャベツや菜の花、新玉ねぎ、アスパラガスなどが旬を迎えています。皆様は、美味しくいただいていますか？

3月は、少しずつ暖かくなり日も長くなる時期ですが、寒暖差や年度末の忙しさなどで、心身に負担がかかりやすい季節です！寒暖差は自律神経の働きに影響を与え、疲労感や眠りの質の低下、だるさを引き起こすことがあります。また、年度末の仕事や学校行事などによる生活リズムの乱れやストレスも、心身の不調の原因となることが分かっています。このような心身の不調を予防するには、日常生活での工夫が大切です。寒暖差については軽い運動やストレッチで血流を良くすることで、体のこわばりやだるさの軽減につながります。さらに、日光を浴びることで体内時計が整い、気分の安定や活動意欲の向上にもつながることがわかっています。特に、朝の10～15分程度の散歩は、セロトニンと呼ばれる脳内物質の分泌を促し、気分を明るくする効果が期待できます。また、睡眠の質を保つことは自律神経を整え、疲労回復につながります。寝る前のスマートフォンやテレビの使用を控え、一定の就寝・起床時間を守ることが効果的です。食生活は心身の調子に大きく関わります。ビタミンやミネラル、良質なたんぱく質を含むバランスのよい食事は、体の回復力や免疫力を保つことに役立ちます。ストレス対策として趣味や家族・友人との会話など、自分の心を落ち着ける時間を持つことも大切です。春先の心身の変化に注意し、日常の小さな工夫とケアを続けることで、健やかに新しい季節を迎えることができます。自分の体や心のサインに気づきながら、無理のない範囲で心身を整えていきましょう。



寒暖差がまだ大きい時期ですので、引き続き体調管理には十分お気を付けください。



公衆保健協会 巡回技術課

