

# 眠い、けだるいのは春だから!?

# 住まいの快適レポート

春になると眠さやだるさを感じる方も多いのでは。その一要因が自律神経の乱れと考えられます。体内リズムを整えて、楽しい春の1日を!

## 体のリズムをリセットして、元気に過ごそう!

### 春の眠気を誘うメカニズム

日中は交感神経が働き活動的に。夜間は副交感神経が優位になり就寝モードへ。健康的な体の仕組みを左右する自律神経が崩れることで、不調を招くと考えられます。特に春は、気温の急激な変動、花粉症や新学期といった環境の変化に伴うストレスも加わり、体内時計も乱れがち。昼間に眠気に襲われる、どこかぼーっとしてやる気が出ないなどの不調を感じたら、まずは自律神経のバランスを整えることを意識してみましょう。

日中は心身が活発に



交感神経

夜間は心身をリラックス



副交感神経

### 眠気やだるさ解消に実践したいセルフケア

#### 朝のルーティン



- 起床後、カーテンを開けて太陽の光を浴びる  
眠りを誘う作用があるホルモン、メラトニンの分泌抑制に有効。
- 41~42℃くらいの熱めのシャワーを  
交感神経が刺激されて、すっきりと目覚める。

#### 夜のルーティン



- 軽いストレッチ  
肩や足など、疲労した部分を中心に。リラックスして血流も促進。
- 38~40℃のぬるめの湯船に浸かる  
全身の筋肉がゆるみ、体も就寝モードに。



#### 睡眠の質をあげる



- 香りを活用  
寝る前にリラックスする香りに包まれる。ラベンダー、ベルガモット、カモミールなどのアロマオイルを使用するほか、ハーブティーを飲むのもおすすめ。枕元にポプリを置けば、安眠アップ。
- 寝具を見直す  
寝具は上質な睡眠に重要なアイテム。温度差が激しい春は、薄手の羽毛布団は重宝します。また花粉症がづらい方は、花粉対策用の寝具に変えてみるのも一考です。



すっきり目覚めに  
おすすめの香り

- ミント
- ローズマリー
- グレープフルーツ
- ローズマリー など。

オススメ商品  
アレルピュア

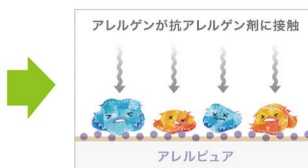
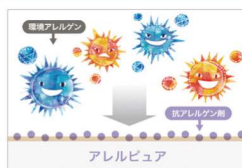
住まいの様々な環境アレルゲンの働きを抑制し、快適な暮らしをサポート♪

花粉やハウスダストには、アレルギー反応を引き起こす原因となる物質「環境アレルゲン」が含まれています。「アレルピュア」は、その環境アレルゲンの働きを抑える機能をもつタイルです。



©株式会社 LIXIL

#### 玄関でできる スギ花粉対策とは?



※空気中の環境アレルゲンを収集・抑制する効果はありません。また、アレルギー症状が改善するなどの効果を保証するものではありません。©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは...



(株)NHファシリティーズ  
建設部 建設グループ

〒290-0067 千葉県市原市八幡海岸1番地  
TEL.0436-41-1078 FAX.0436-41-3099  
<https://www.mesf-refom.com>

