

寒暖差に気をつけて



全身の倦怠感

肩こり・頭痛

イライラ・不安

体の冷え・
顔のほてり

食欲不振



寒暖差疲労を知っていますか？

寒暖差疲労とは、気温の寒暖差が大きいことにより、身体の機能を調節する自律神経が働きすぎて、エネルギーを消費してしまうためにおこる症状とされています。主な症状は、疲労感やめまい、食欲不振などです。

1日の最高気温と最低気温の差が7度以上ある日や、前日との気温差が7度以上ある日の症状が現れやすいそうです。



寒暖差疲労かな？と思った時の対処法をいくつかご紹介します。

1. 体を中から温める

体の中を温めるために、冷たい飲み物や体を冷やす食材を取りすぎないように気をつけましょう。温かい物を積極的に飲んだり、体温める食材を食べたりして、体の内側から温めることがポイントです。体を温める代表的な飲み物としては、紅茶、生姜紅茶、カモミールティー、ココア、黒豆茶などがあります。



2. 体を外から温める



身体の温め方はいくつかありますが、最も効果的な方法は入浴とされています。入浴をする時は、38-40℃くらいのお湯に10~15分程度、肩までしっかりと浸かるのが良いそうです。また、3首（手首、足首、首）を温めることで、温まった血液を全身に効率よく回すことができ、身体を温めることができます。外出時にこれらの首をしっかり保温するようにするとよいそうです。



3. 体を軽く動かす

軽い筋力トレーニングやスクワット、全身のストレッチを試してみる。階段を使ったり、一駅分歩いてみたり、20分程度のウォーキングなどもおすすめです。少しだけきついと感じる動作を生活に取り入れることで、普段よりも体を動かすことができ、冷えの改善につながります。



4. 腸内環境を整える

腸は「第二の脳」とも言われています。腸の健康は全身の健康に影響するため、腸内環境を整えることは「寒暖差疲労」を予防するうえでも重要なことだそうです。善玉菌を増やして胃腸の調子を整えましょう。ヨーグルトや納豆などの発酵食品を食べるのも良いとされています。



5. 質の良い睡眠を取る

自律神経には、心身を活動モードにする「交感神経」と、リラックスモードにする「副交感神経」の2つがあります。それらが、互いにバランスを取りながら健康状態を維持しています。良質な睡眠は、副交感神経を優位にし、心身の疲労を回復させるのに有効とされています。

