保健室だより

令和8年11月発行
大正大学　保健室

夏の暑さが落ち着き、日中は過ごしやすい気候になりました。一方で、朝や夜は冷え込む日も多く、寒暖差が目立ちます。このような季節の変わり目は急激な気温の変化に体が対応できず、ダルさやめまい、心身の不調を感じることがあります。これは体の機能を調節する役割を担っている自律神経が乱れることにより生じると言われています。自律神経は毎日を健康に過ごすために重要な役割を担っています。自律神経の整え方やストレスとの向き合い方について学びましょう。

自律神経とは

ヒトの体は外界の環境や、内部の変化に対して常に生命維持に必要な生理的な機能を正常に保とうとする機構を備えています。この仕組みを「ホメオスターシス（恒常性維持）」と呼びます。体温、循環・血圧、血糖値、呼吸や免疫、エネルギー代謝などの生理的機能の調整が、休むことなく生体内では行われています。たとえば体温が上昇したときは、それを生体が感知して、神経系を介して血管や筋肉、内分泌器官等に刺激をおくり、体温を平熱に保とうとします。

この調整を行うのが自律神経です。全身に張りめぐらされた神経系や組織が、外界からの刺激や体内の変化を敏感にキャッチして、自律神経系を介してホルモン分泌や血管を介して末梢の組織や臓器に変化を与えて、バランスを取ろうとします。体内では同時に様々な変化にさらされており、多重的で微妙なバランス調整が常になされています。





自律神経は交感神経（やる気モード）と副交感神経（リラックスモード）を切り替えながら、身体を適切な状態に保っています。

寒暖差疲労って？

寒暖差疲労とは、急激な温度変化によって体が適応できず、疲労感、だるさ、めまいなどの症状を引き起こす状態を指し、「気象病」や「天気痛」と呼ばれることもあります。
寒暖差は、**温度の差が7℃以上**あることを言います。一日の中で最高気温と最低気温の差によって生じることもあれば、室内外で発生することもあります。一日の気温が一定でも、雨が降った翌日等、前日比で寒暖差が生じることもあります。この寒暖差が激しいほど体に不調が生じやすくなると言われています。

寒暖差が生じやすい時期、場所

- 秋から冬、冬から春にかけてといった季節の変わり目
- 温かい日中と朝晩の冷え込みによる一日の気温差
- 雨の翌日といった前日比の気温差
- 夏の室内外（空調の効いた室内と暑い室外）



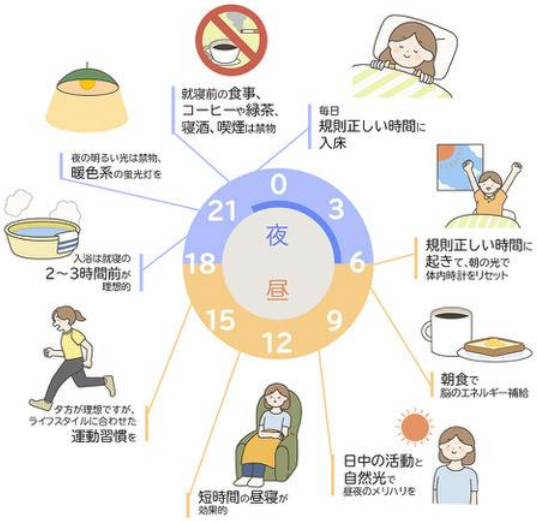
自律神経を整えよう～快眠と生活習慣～

生活習慣は睡眠と深く関連しています。特に運動・入浴・光浴（日光・人工照明）は、快適な睡眠に大きく影響します。適度な強さで、定期的に、適切な時刻で行うことが大切です。規則正しい生活習慣により、快眠ができると、自律神経も適切に切り替わるようになり、整っていくのです。

運動
日中の運動量が眠りの長さや深さに影響します。無理のない範囲で有酸素運動に取り組んでみましょう。

入浴
適度な湯音により体が温まると睡眠改善に効果があると言われています。就寝1～2時間前に40℃のお湯に10～15分程度使ってみましょう。

光浴
体内時計は一日の中で適切なタイミングで光を浴びることによって整えられます。起床後は自然光を浴びましょう。また、夕方以降は照明を暗くしたり、暖色系のライトを活用しましょう。



こころと体のセルフケア

わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたときは、「こころと体のセルフケア」にトライしてみましょう。体調をみながら出来そうなものを探してください。つらいときは一人で我慢しないで、誰かに話すことも、立派なストレス解消法です。

- 体を動かす
- 今の気持ちを書いてみる
- 腹式呼吸をくりかえす
- 音楽を聴いたり、歌を歌う



11月のレシピ

芋煮



材料（2人分）

里いも　300グラム
牛うす切り肉　150グラム
長ネギ　1/2本
こんにゃく　1/2枚
舞茸　50グラム
だし　2.5カップ
しょうゆ　大さじ2
酒　大さじ2
みりん　大さじ2
塩　少々

作り方

1　里いもは皮をむき大きいものは半分に切っておく。（冷凍の下処理済の里いもを使ってもよい。）牛肉は食べやすい大きさに切り、長ネギは斜め切りにする。舞茸は石づきを取って手でさいておく。こんにゃくは食べやすい大きさに手でちぎる。
2　鍋に、だしと調味料を入れて煮立て、里芋とこんにゃくを入れて柔らかくなるまで20分ほど煮る。
3　牛肉と舞茸を加えて煮立てアクを引き、最後にネギも加えてひと煮立ちしたら出来上がり。

今月の花

11月の花：イチョウ
花言葉：「荘厳」「長寿」「鎮魂」



出典：厚生労働省 こころもメンテしよう より/文部科学省 より/協会けんぽ 寒暖差疲労とはより/農林水産省　ご飯にピッタリレシピ