

寒暖差からくる**疲労**について



寒くなると、疲れを感じたり身体の不調が続く方もいるのではないのでしょうか。
こうした寒い時期の体調不良の原因のひとつとして、「**寒暖差疲労**」が挙げられます。
あまり馴染みのない言葉ですが、どのような身体の仕組みで引き起こされるのでしょうか。
今回は、身体の不調を引き起こす寒暖差疲労の原因や対策についてご紹介していきます！

○「**寒暖差疲労**」とは…

寒暖差が大きいことで自律神経[※]の働きが乱れ、身体が疲れることを「**寒暖差疲労**」といいます。身体は体温を一定に保つために自律神経を働かせて、筋肉で熱を生み出したり発汗で体温を下げます。そのため、寒暖差が大きい環境が続くと自律神経が過剰に働き、必要以上のエネルギーが消費され、疲労が蓄積します。さらに、様々な症状（右図）が現れ、身体に不調をもたらしてしまいます。

※ 自律神経 → 内臓や体温など身体の機能を24時間体制でコントロールする神経



○ **寒暖差疲労**チェック！

★ 下記の項目からご自身の寒暖差疲労の可能性をチェックしてみましょう！

→→ **3つ以上**当てはまる方は**寒暖差疲労の可能性**が高いため**対策**が必要です。

夏の暑さや冬の寒さが苦手



季節の変わり目に体調を崩す



寒い所から暑い所に行くと顔が火照る



手足や顔がむくみやすい



全身が冷える



寝つきや寝起きが悪い



○「**寒暖差疲労**」の**対策**について

★ 激しい気温の変化が招く寒暖差疲労ですが、日常のちょっとした工夫で対策や予防することができます。

食事

根菜類（大根/人参/ごぼうなど）は**保温効果**があり、**身体も温めてくれる**ためスープや鍋物など温かい料理に積極的に取り入れ、冷たい飲料や食べ物はできるだけ控えましょう。さらに、栄養バランスの偏りをなくし**3食規則正しい食事**を心掛けましょう。



運動

日常生活では**階段を積極的に使う**ことを心掛け、休日は**体操やウォーキング**などで身体を積極的に動かしましょう。

さらに、入浴後に**ストレッチ**を行うことで血行をよくし緊張しやすい筋肉（肩甲骨周り/背部/脚全体）を緩め、自律神経を整えましょう。



睡眠

太陽に当たることで、**睡眠の誘発や維持に関与する物質（セロトニン）を増やす**ことができます。睡眠は、身体の生活リズムを作る基本であり、自律神経に強い影響を与えるため、睡眠は7時間とることを心掛けましょう。（23～6時頃が理想的）



入浴

湯船で**手首/足首/首の「3つの首」**を温めることで、効率よく全身の血液が巡ります。また、お風呂のリラックス効果で乱れた自律神経のバランスを整えてくれます。**38～40度、10分以上**を目安に肩までしっかりつかりましょう。

