

11月に入り、だんだんと寒さが増してきました。みなさん、体調は崩されていませんか？本格的な冬に入る前のこの時期は、寒暖差が大きくなる時期です。今回は、この寒暖差によって体に様々な不調が起こってくる「寒暖差疲労」についてご紹介します。



寒暖差疲労とは

私達の体温は、自律神経によって調節されています。自律神経は交感神経（体温を上げる働き）と副交感神経（体温を下げる働き）からなり、互いに働きあっています。



しかし、寒暖差の大きい環境にいると、それに対応しようとする必要以上にエネルギーを消費してしまい、疲労が蓄積します。これを“寒暖差疲労”と呼びます。

寒暖差疲労によって起こる不調

前日より気温差が5度以上あると体に影響が出やすく、身体的不調から精神的な不調まで、症状は人それぞれです。

身体的不調



- 体の冷え
- めまい
- 頭痛
- 肩こり
- 顔のほてり



精神的な不調

- 食欲不振
- 睡眠障害
- イライラや落ち込み



寒暖差耐性チェック

当てはまる項目にチェックをつけてみましょう。

- 夏の暑さも冬の寒さも苦手
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- エアコン（冷房・暖房）が苦手
- 手足が冷たく感じる事が多い
- 冬は体が冷えて寝つきが悪い
- 冬は機能性保温下着が手放せない
- 熱中症にかかったことがある



➡チェックが1つでもあれば注意が必要です。4つ以上では寒暖差疲労になる可能性がかなり高く、早めの対策が必要です。

予防・改善のための対策

3食バランスの良い食事をとり、しっかりと体を動かして体力の維持に努めることが最も重要ですが、加えて気を付けるべき点をご紹介します。

- 冷たい飲み物は控え、常温以上のものを飲む。
- 重ね着などの工夫で、暖房器具に頼り過ぎない。
⇒本来もっている体温の調節機能を弱めないため。
- ぬるめの38~40度のお湯に10分くらいつかう。
⇒血流を良くし、リラックス効果が期待できる。
- 手首、足首、首の三首を温める。
⇒皮膚が薄く温まりやすい場所であり、温まった血液が効率的に全身へ回る。

お悩み相談室

～50歳女性～

季節の変わり目に体調を崩してしまいます。体力をつけるためにも運動に取り組みますが、長続きしません。何かいい方法があれば教えてください。



日々の工夫で「NEAT」を増やしましょう！

NEATとは「非運動性活動熱産生」と呼ばれるもので、運動以外の身体活動で消費されるエネルギーのことをいいます。定期的に運動を行うことは、体力維持のためにも大切ですが、まずは日常生活の中で活動量を上げることに挑戦してみましょう！

日常生活の中での工夫

- 姿勢を正す
- 歩行スピードを上げる
- 歩幅を大きくする
- なるべく階段を使うようにする
- 家事（掃除など）で体を大きく動かす
- 電車通勤では、座らずに立つようにする



無理なくできそうなことを見つけて、習慣化を目指しましょう！