



## 寒い日々が続いていますが、体調管理は万全ですか？

暦の上では『春』ですが、まだまだ寒い日々が続いております。早く暖かくなって欲しいと皆さん願っていることと思います。季節の変わり目を迎えますが、寒暖差によって引き起こされる体調不調を《寒暖差疲労》と呼びます。寒暖差によってどんな症状が出るのか知っておきましょう！！



### 寒暖差疲労の症状について



#### ◆寒暖差疲労の症状

- ・頭痛、めまい
- ・肩こり、首のこり
- ・動悸
- ・身体の冷え
- ・倦怠感
- ・食欲不振
- ・睡眠障害
- ・イライラ
- ・精神的不安
- ・鼻水、鼻づまり、くしゃみ...等



※上記の症状は、寒暖差疲労の症状の一例として紹介しましたが、長く続いたり悪化するようであれば、別の病気が隠れている場合がありますので、医療機関にご相談ください。

#### ◆なぜ寒暖差疲労が起こるのか

- ・寒暖差疲労は寒暖差による「自律神経の乱れ」が原因で起こります。
- ・自律神経は以前にもお伝えしましたが、生命活動における必要な働きを調整しています。自分の意思とは関係なく働く神経のことです。例えば気温が下がると人間は体内の脂肪を燃焼させたり、身体を震わせて体温を上昇させます。これは意思とは関係なく、自律神経が勝手に判断して調節しています。
- ・寒暖差が激しくなると、自律神経が頑張りすぎて疲弊し、身体の疲労にもつながり、様々な体調不良が起こる原因となります。



### 寒暖差疲労を起こしやすい人

- 手足が冷たく感じる ●熱中症になったことがある ●不規則な生活をしている
- お酒を頻繁に飲む、または量が多い ●ストレスが多い ●夏の暑さも冬の寒さも苦手
- エアコンが苦手 ●冬は寝つきが悪い ●冬はとにかく厚着をする

上記に当てはまる方は寒暖差疲労を起こしやすいので注意が必要です。

※寒暖差は前日との気温差、昼夜の気温差、家の中と外の気温差…様々な所で発生します。

夏は夏バテするように、寒暖差バテがあるということですね。



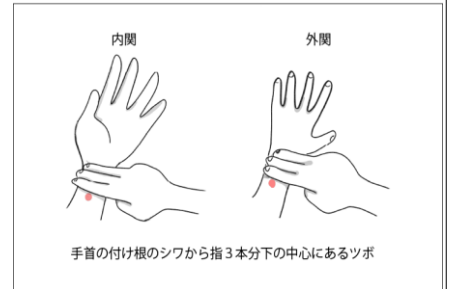
# 寒暖差疲労対策




どんな対策があるのかな？

**温度差をなくして対策**～一定の快適な室温を保ち、外気温との気温差は5～7度以下が望ましいと言われています。**衣服で対策**～室温調整が難しい場合は、寒ければ着る！暑ければ脱ぐ！

ことです。**ツボ押しで対策**～手首の内関（ないかん）はめまいに、外関（がいかん）は体を温める効果があります。（右図参照して下さい。）ツボ押しは手軽にできますね。



**食事対策**～バランスよく定期的に食べるのが鉄則です。

豚肉 、大豆などがお勧めです。**お風呂で対策**～できれば

毎日湯船に浸かりましょう。リラックス効果の他、健康面で良い影響を与えてくれます。アロマの香りを嗅いでリラックスするのも良いかもしれません。**運動で対策**～適度な運動は自律神経の乱れを整えます。ぜひ取り入れましょう。



## 運動対策～簡単にできる運動一例



① 首をすくめて、両肩を耳に向かってしっかり持ち上げ、10秒キープ

② 息を吐きながらすっと力を抜き、肩が楽になるのを感じる



① 両足の爪先を60～70%の力で前に伸ばして10秒キープ

② 息を吐きながらすっと力を抜き、ふくらはぎが楽になるのを感じる

- ①肩の体操については息を鼻から吸い込み、10秒息を止めてキープ。口から息を吐きながら肩を落とします。
- ②足の体操は、寝る前や起床時にお勧めです。可能であれば息を吸いながら両手も頭の上に伸ばして行いましょう。



★3密回避と毎日の生活習慣が、感染症対策の基本です。マスクの着用も忘れずに！



## 編集後記

昨年の今頃、まさか1年後もマスクして生活している姿を皆さんも予想していなかったと思います。

新型コロナウイルスのワクチン接種ももうすぐやってきます。ワクチン接種ということで、注射すれば絶対感染しないわけではありませんのでこれからも各自で十分な感染対策はとっていききたいものです。ワクチン接種に向けて、自身の健康管理もしっかりと行うようにしましょう。

まだまだ寒い日は続きますので、寒暖差疲労を起こさないように、温かい『春』を皆で待ちましょうー！

ハッピーバレンタイン



## 出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事、コロナ感染対策など安心して暮らすための講座を**無料**で開催できます。お気軽にご相談ください！！



【発行】御所野地域包括支援センター けやき

秋田市御所野下堤五丁目1番5号

電話：826-0651 / 代表

