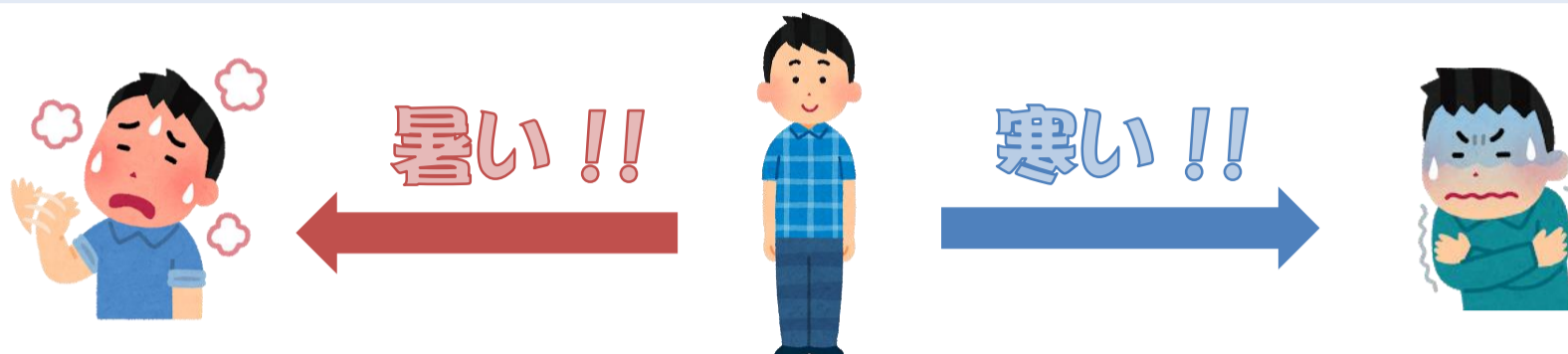


寒暖差疲労 知っていますか？

季節の変わり目に原因不明の『身体のダルさ』や『イライラする』といった症状が出たことはありませんか？
それは【寒暖差疲労】と呼ばれる症状かもしれません。
気温差が激しい環境下では、思っている以上に身体に負担がかかっている場合があります。

● 寒暖差疲労とは？

●●● 気温の寒暖差が大きいことにより
自律神経が乱れ、身体が疲れること



心拍数を下げる、血管を広げる
筋肉を緩める等の副交感神経の
働きにより体温を下げる

体温を一定に保つように
自律神経がバランスよく
働いている

心拍数を上げる、血管を収縮させる
筋肉を震わせる等の交感神経の
働きにより体温を上げる

※ 発汗作用に関しては交感神経の働きになります。

私たちの体温調節には自律神経が大きくかかわっています。短時間で急激な寒暖差を身体が感じると
体温を一定に保とうと自律神経が過剰に働くことで、エネルギー消費が大きくなり疲労が蓄積されるのです。
また、肉体的な疲労だけでなく、イライラや不安等の精神的な不調も現れる場合があります。

● 寒暖差疲労対策

寒暖差疲労は季節の変わり目だけに起こるものではありません。夏や冬、室内で冷暖房を使用する場合は外気との
温度差が大きくなりやすく、寒暖差疲労が起こる原因になる可能性があります。
日頃からできる対策をしていきましょう。



温度差を少なくする

身体に急激な温度差を感じさせないように
室内を一定に保ったり
着衣等で調節できるようにしましょう。

バランスのとれた食事を 心がける

バランスの良い食事をとり、寒暖差疲労に負けない
身体づくりをしましょう。
エネルギー源になるタンパク質や疲労回復効果の
あるビタミンB群等は積極的にとりたいですね。



良質な睡眠をとる

良質な睡眠をとることは副交感神経を
優位にし、心身を疲労から回復させるのに
効果的です。



適度な運動をする

適度な運動を習慣化することで、疲れにくい身体を
目指せます。また、筋肉量を維持、増加させることは
体温を一定に保つことにも繋がります。



お風呂にゆつくり浸かる

入浴は血流を増加させ、蓄積された疲労を
軽減させる効果が期待できます。
また、発汗作用も促させることで、体温調節が
スムーズに行えるようになります。



気温は年々変化していますね。これまでと同じように生活をしていても、知らないうちに疲労が蓄積されているか
もしれません。しかし、本来私たちには身体を守るために様々な仕組みが備わっています。その仕組みを十分発揮でき
よう、日頃からできることをやっていきましょう！！