

冬の寒暖差疲労に注意！



冬季になると体が疲れやすく感じ、体調不良の続く日が多い方もいらっしゃると思います。こうした冬の体調不良の大きな原因のひとつとして、寒暖差疲労が挙げられます。自律神経を乱れさせ、体のさまざまな不調の原因となってしまう寒暖差疲労を紹介したいと思います。

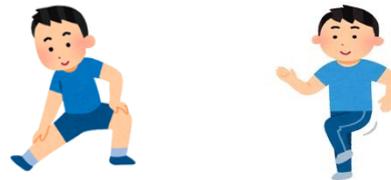
・寒暖差疲労とは？

冬は、一日の最低・最高気温の差が大きくなります。こうした寒暖差の激しい環境で過ごす、私達の体は気温差に対応しようと何度も熱を作り逃がしたりします。その為、必要以上にエネルギーを消費します。その結果、寒暖差疲労が蓄積し自律神経も乱れ、体が疲れてしまいます。この一連の流れを寒暖差疲労と言います。

・症状

寒暖差疲労によって、体は冷えの症状が進行しやすくなります。

更に、①肩こり ②めまい ③頭痛 ④食欲不振、などの症状が引き起こされるリスクがあります。寒暖差によって疲労が溜まると、様々な体調不良を連鎖的に引き起こすリスクが高くなります。



・対策

①日常的な動作に軽い負荷をかける

移動や家事など、毎日の生活の中で何気なく行う動作に、軽い負荷をかけてみましょう。寒暖差疲労に負けない体力をつけ、免疫力を高めましょう。

例) 車を使わず歩く。階段を使う。ストレッチ、ラジオ体操をする。

②入浴

体を温め、疲れを回復するために入浴は効果的です。38～40℃のぬるめのお湯に、10分～15分程浸かると良いです。

③体を冷やさない食事をする

温かい飲み物をする習慣をつけましょう。白湯やスープなどの温かい飲み物を積極的に飲み、体の内側から温める事がポイントです。

金沢有松病院 リハビリテーションセンター