

## 春の不調に関係がある“寒暖差疲労”とは

気象庁のデータによると例年 3~5 月は、徐々に暖かい春を感じる日も多くなる一方で、寒暖差が最も激しい季節でもあります。このような季節の変わり目は急激な気温の変化に体が対応できず、ダルさやめまい、心身の不調を感じる状態を「寒暖差疲労」といいます。



寒暖差とは、1 日の最高気温と最低気温の差や、前日との差、室内外の温度差が 7°C 以上あることをいいます。気温差が大きいほど体に不調が現れやすい傾向があるといわれています。

## 春の体調管理のポイント

体を内側から温めましょう

外出時は薄手の上着を持ち歩きましょう

湯舟に浸かり、体の芯から温めましょう

睡眠時間をしっかりと確保しましょう

バランスの取れた食事と腸内環境を意識しましょう

適度な運動を毎日続けましょう

(参考 日本成人病予防学会)