

にこにこ通信

1月号



新年明けましておめでとうございます。今年も皆さんにとって良い年でありますように、病院スタッフ一同今年も全力で頑張っていきたいと思っております。

新しい年を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。寒い時期になると急に体調が悪くなる時がありますが、もしかしたらそれは、「**寒暖差疲労**」かもしれません。

【寒暖差疲労とは】

身体が寒暖差の激しい環境におかれることで発生する疲労の事です。

別名「冬バテ」と言います。

【寒暖差疲労のメカニズム】

人の身体は寒暖差を感じた場合、自律神経（臓器に働きかける神経）が反応して自動的に体温を調整します。通常、自律神経の切り替えは穏やかに行われますが、寒暖差が激しくなると頻繁に切り替わり、臓器へ負担がかかり、疲労が発生してしまいます。

【寒暖差疲労の症状】

肩こり、頭痛、目まい、不眠、食欲不振、便秘、下痢、倦怠感、イライラ、不安、気分の落ち込みなど・・・



【寒暖差疲労の対処、予防法】

- ① 室温を一定に保つ：冷暖房は外気温と差が出ないように温度調整をしましょう。
- ② 入浴をして血行をよくする：シャワーだけでなく、ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。
- ③ 睡眠の質を向上させる：日中太陽を浴びたり、寝る前のスマホやパソコンは控えましょう。
- ④ 身体を適度に動かす：身体を温める事で冷えの改善が期待できます。ウォーキングやストレッチなど負担の少ないもので大丈夫です。

