

# みんなの 健康羅針盤

ずっと元気で健やかに暮らしたい。健康でいることは、人生でもっとも大切な幸福です。  
健康でいるために様々な病気を知り、一人ひとり予防を心がけましょう。

## Vol.18 寒暖差疲労って知っていますか？

### 体温を維持する自律神経の働き

季節の変わり目などに、原因のわからない心身の不調(頭痛、めまい、倦怠感やイライラ等)が続いたりすることがあれば、その症状は、「寒暖差疲労」が原因かもしれません。

寒暖差疲労とは、大きな気温の変化に体の様々な機能が対応していない状態のことです。成人の平熱は、おおむね36℃前後から高くても37℃前半くらいに保たれており、体温を一定にすることで、体の機能を守っています。

その体温の維持を担うのが、自律神経です。気温が高い時は、体温を下げるために血流を活発にし、発汗をすることで熱を放散しています。一方、気温が低い時は血流を滞らせ、毛穴を閉じて体温を逃さないようにします。

多少の気温の変化ならば、体温をコントロールして体が順応してくれますが、寒暖の差が大きくなると、体温を一定に保つため、自律神経の働きが必要以上に活発になります。その結果、エネルギーを過剰に消費することになり、疲労が蓄積します。

特に、昼と夜との寒暖差が大きくなりがちな季節の変わり目

や、暖かい室内から気温の低い室外へ移動する冬場などは、寒暖差疲労が溜まりやすくなり、肉体的および精神的な不調を招くことがあります。

肉体的な不調では、頭痛やめまい、肩こりなどの症状がみられます。体内のエネルギーの大量消費により、冷え性を引き起こし、だるさが続いたり、食欲がなくなったりすることもあります。

精神的な不調では、自律神経の乱れにより、イライラや不安、落ち込みなどの精神的なダメージを受けやすくなります。

体の不調から「寒暖差疲労かな?」と感じたら、早めの対策を心がけましょう。

### 寒暖差疲労を防いで健康増進

気温の変化は私たちの体にとって、ストレス以外の何ものでもありません。激しい寒暖差が続くと自律神経のバランスが崩れて疲労が溜まり、体調不良を引き起こすリスクが高まります。日頃から体調変化に気を配り、寒暖差疲労を溜めない5つの対策を心掛けてください。



## 寒暖差疲労を溜めない5つの対策

### 1 温度差をなくす

寒暖差疲労を起こさないためには、まず体に寒暖差を感じさせないことが大切です。エアコンなどを活用し、室温を快適な温度に保ちましょう。

※WHO(世界保健機関)による住宅と健康に関する新しいガイドラインにも室温コントロールの重要性が認められています。特に、冬季の健康を守る室温として家の部屋の全てを18℃以上にしよう強く勧告しています。

### 2 バランスのとれた食事を心がける

エネルギー源になるたんぱく質や疲労回復効果のあるビタミンB群を積極的に摂取し、バランスの良い食事を心がけ、寒暖差疲労に負けない体づくりをしましょう。

### 3 良質な睡眠をとる

自律神経には、心身を活動モードにする「交感神経」と、リラックスモードにする「副交感神経」の2つがあり、互いにバランスを取りながら健康状態を維持しています。良質な睡眠は、副交感神経を優位にし、心身を疲労から回復させるのに有効です。

### 4 適度な運動をする

寒暖差疲労は、体力のない女性や高齢者に多くみられる傾向があります。適度な運動を習慣化して、疲れにくい体をめざしましょう。

### 5 お風呂にゆっくり浸かる

入浴すると全身の血行が良くなり、体に蓄積された疲労物質を取り除く効果が期待できます。自律神経のバランスを整えるためにも、ぬるめのお湯(38℃~40℃)にゆっくり浸かることをおすすめします。