

# 寒暖差疲労を防ごう！

冬季になると、なんとなく疲れやすく感じたり、体の不調が続いたりする方もいるのではないのでしょうか。  
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。今回はこの「寒暖差疲労」について、ご紹介したいと思います。

## ◆寒暖差疲労のメカニズム

冬に向けて本格的に寒くなっていくこの時期に、起こりやすくなります。一日の最低・最高気温の差が大きくなると、私たちの体は気温差に対応しようと、何度も熱を作ったり逃がしたりして、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が乱れて、体が疲れやすくなります。

## ◆寒暖差疲労による症状

体の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。

## ◆寒暖差疲労を予防するには

- ① 寒暖差を自身で調節できるような衣服を持ち歩く。
- ② テレビを見たり料理をしながら、ストレッチをする。
- ③ 毎日湯船に入り、体を芯まで温める。

様々な要因でストレスが溜まりやすい時期ではありますが、たまにはゆっくりお風呂につかって自分に優しくしてみるのも効果的かもしれません。

担当：相澤