

# ヘルスアップ通信

## —夏の体調管理—

暑い寒いのどっちなんだい!

連日の猛暑、夏バテしていませんか? 暑い屋外と冷房の効いた室内の気温差は、予想以上に体に負担がかかります。コロナ禍で室内で過ごす時間が増え、体温調節機能の低下が心配されています。だるい、食欲がない等の不調、「寒暖差疲労」かもしれません。

### 「寒暖差疲労」とは

私達の体は「自律神経」のはたらきで体温を一定に調整します。自律神経は「交感神経」と「副交感神経」のことをいいます。寒い時には「交感神経」、暑い時には「副交感神経」がはたらきます。1日に何回も大きな寒暖差を調整するうち、自律神経の切り替えがうまくいかななくなることが、「寒暖差疲労」の原因と考えられています。



### 主な症状

- ✓ 肩こり 頭痛 腰痛
- ✓ めまい
- ✓ 不眠
- ✓ 食欲不振 便秘 下痢
- ✓ 冷え むくみ
- ✓ イライラ 気分の変化

寒暖差疲労を放っておくと、慢性的な体調不良に繋がることもあります。不調を放置せず、早めの対策を心がけましょう。

### 対策 温度差を少なくする + 自律神経を整えて疲労回復

- 冷房の適切な温度設定  
室外との温度差は7℃以内
- バランスのとれた食事(主食、主菜、副菜)  
炭水化物、たんぱく質、ビタミン類をバランスよく
- お風呂に浸かる  
血行促進、疲労物質を取り除く
- 適度な運動  
汗をかくことで体温調節機能を整える
- 良質な睡眠  
夜はリラックスして心身の疲労回復を

残暑が続きます。寒暖差疲労をためず、この夏を乗り切りましょう。

