

メディアケア・くれ便り

梅や桜の花が咲き、暖かな季節となりました。その一方で朝、夜と気温の変化が激しいと感じたりしませんか。

寒暖差の影響で自律神経が乱れ、体のだるさ、頭痛や肩こり、手足の冷えといった症状が現れます。この症状を寒暖差疲労と呼びます。

寒さを感じると血流が悪化し、体温が下がることで免疫機能が弱まります。

また、乾燥した空気はウィルスの活動を活発化させるため、感染リスクが高まってしまいます。

寒暖差に負けない体づくりをしていき、快適に過ごしていきましょう。

寒暖差に負けない体づくりとは

① 体温調整しやすい服装

寒暖差に対応するには、脱ぎ着がしやすい薄手のジャケットやカーディガンがオススメ！
持ち歩くことで、気温変化に柔軟に対応できます。また、首元や手首、足首といった「体温調整の要」となる部分を温めることで寒さを感じにくくなります。

② 食事で体を内側から温める

体を温める食材や栄養を意識することによって、寒暖差に負けない体を作ることができます。
生姜、にんにく、ネギには、血行促進効果があります。血めぐりをよくして疲労回復、冷え性改善、肩こりや腰痛の改善にもつながります。また発酵食品(味噌、ヨーグルト)には、有用菌が豊富に含まれているため腸内環境を整える働きがあり免疫力も高まります。

③ 睡眠の質を高める

良質な睡眠は自律神経のバランスを整えるために重要です。自律神経が乱れると、イライラや倦怠感、集中力の低下にもつながります。良質な睡眠をとり自律神経を整えましょう。

睡眠の質を高めるには体温は、入眠の1時間～数時間前に温かい飲み物を飲んで体温をあげましょう。

④ 軽い運動で自律神経を整える

体操や散歩を取り入れることで、寒暖差による自律神経の乱れを整える効果があります。

血液は体の中で体温を調整する役割も果たしているため血の流れが良くなると、体の温度が均一に保たれやすくなり、手足が冷えたり、むくんだりするのを改善します。

ラジオ体操など全身の筋肉や関節などまんべんなく、動かし血行促進と代謝を目指しましょう。

⑤ 水分補給と湿度管理

寒暖差のある日々には、乾燥対策も重要です。水分補給を怠ると体調不良や肌トラブルにつながります。

加湿器や濡れタオル使って室内の湿度を50～60%に保つことで、ウィルスの感染リスクを下げることで感染予防にもつながります。

※寒暖差に負けない体づくりをしていき、体調管理に気をつけましょう。