

秋に注意したい「寒暖差疲労」

「寒暖差疲労」とは？

気温の寒暖差が大きいことにより、自律神経の働きが乱れ、体が疲れることを「寒暖差疲労」といいます。

気温差が大きいと自律神経が過剰に働き、大きなエネルギーを消耗して疲労が蓄積し、肩こりや頭痛、めまい、倦怠感、便秘、下痢、不眠などの様々な心身の不調をもたらします。慢性化すると、わずかな気温差でも不調を感じやすくなります。

寒暖差疲労の対策は？

寒暖差疲労をケアするためには、乱れた自律神経を整えて、日常生活に適度な寒暖のリズムを作り、自律神経をトレーニングすることが大切です。

例えば、気温の高い昼は換気で外気を取り入れることで体を冷やす、逆に気温の低い夜は温かい飲み物を飲むことで体を温めるなどして、1日の中で意識的に寒暖差をつけることが自律神経のトレーニングになります。この際、急激に体を冷やしたり温めたりすると逆効果になるので注意しましょう。

自律神経を整える方法

- ① 身体の局所（筋肉や内臓）を温める
- ② 散歩などの運動をする
- ③ 首肩の筋肉をストレッチする
- ④ 体を温める食べ物を多くとる
- ⑤ 規則正しい生活（適度な睡眠と朝に太陽の光を浴びること）
- ⑥ 38～41度の湯に首までつかり体の芯まで温め、自律神経の集まっている首を温める



日常生活の中で小さなケアを積み重ね、寒暖差に強い体を作っていきましょう。