

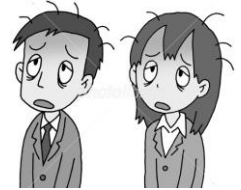


2023年10月号

## 検査室だより

太陽の日差しが柔らかくなってきました。秋です。澄んだ空気に爽やかな風。美味しいものもいっぱいです。モリモリ食べて元気いっぱい頑張りましょう。

夏から秋、春から夏といった日中と夜間の気温差が大きい季節の変わり目に多く起こる「寒暖差疲労」。大きな気温の変化にあわせて体温調節をしようとして休む暇もなく自律神経が働き続けることでバランスが崩れ疲労が蓄積してしまふのです。めまい、肩こり、頭痛に倦怠感、下痢や不眠など様々な心身の不調をもたらします。季節の変わり目だけでなく、夏や冬にも屋外とエアコンの効いた室内とで大きな温度差があり、一年中「寒暖差疲労」が起こります。「寒暖差疲労」は全身の血行を良くして自律神経を整えることで症状が改善されます。血行を良くする方法を紹介します。入浴は「温熱作用」「水圧作用」「浮力作用」があり効率よく全身の血液が巡るようになります。少しぬるめのお湯（38～40度）に10分程度つかりましょう。首・手首・足首の「3首」を重点的に温めるとより良いでしょう。シャワー派の人でも「3首」を温めることで体全体が温まりやすくなります。ウォーキングや、首や肩のストレッチなど体を軽く動かすことも効果的です。また、食生活も大事です。規則正しく食べることはもとより、体を温めるような食品を積極的に摂りましょう。寒いところで採れるリンゴ、土の中で育つニンジンやゴボウ、暖色系の黒豆やひじきなどが代表的なものです。さらに、食物繊維を多く含むものを日常的に食べることをお勧めします。（腸内環境が整うと自律神経も整うことがわかってきました。）適度な睡眠、朝日を浴びるなども自律神経の働きを整えます。つまり、規則正しい生活を送れば自律神経も整い、寒暖差疲労も予防できるということです。とはいえ「規則正しい生活」というのは「言うは易く行うは難し」です。それぞれが気分よく、あまりストレスのない快適な毎日が過ごせたら、それがその人の「規則正しい生活」なのではないでしょうか。自分なりに気を付けて季節の変わり目をのりきってください。



「インフルエンザ急増」の報道がありました。コロナと同時感染すると重症化の恐れもあります。「うがい・手洗い」をしっかりと、できればワクチンを接種して重症化を防ぎましょう。



公衆保健協会 検査室

