

寒暖差疲労 に注意！

3～5月は、寒暖差が最も激しい季節です



「寒暖差」とは



1日の最高気温と最低気温の差や、前日との差、

室内外の温度差の目安が7℃以上といわれています

寒暖差があると体はどうなる？

体は気温の変化に適応しようとするために自律神経が働き体温を一定に保っています

自律神経は交感神経と副交感神経の2つが、本人の意思と関係なく自動的に切り替えて調節します

しかし、寒暖差が大きいと**自律神経が過剰に働いて体調不良を引き起こすことがあります**



寒暖差疲労の症状は？

疲労感、だるさ、首肩こり、冷え、皮膚のかゆみ、めまい、気分の落ち込みなどが挙げられます

人によって症状が異なることが多いです

鼻水やくしゃみなどのアレルギー症状がでることもあります



寒暖差に負けない体づくり



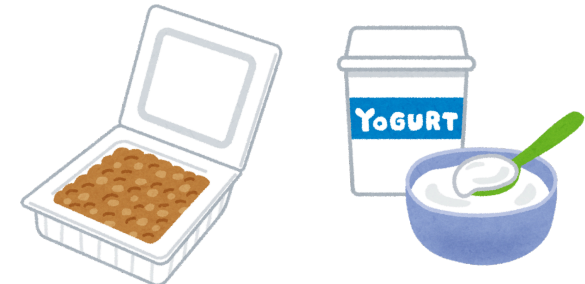
1,規則正しい生活



まずは、規則正しい生活を心がけましょう
規則正しい生活を送ることで、ストレスをため過ぎずに自律神経を整えることができます



2,腸の調子を整える

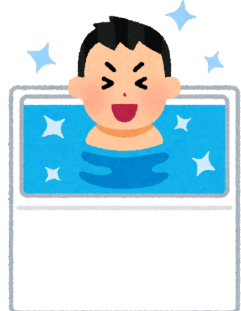


規則正しく1日3食バランスのとれた食事を心がけましょう
免疫機能に関わるビタミンDや免疫細胞が最も集まる腸をケアするために発酵食品や乳酸菌飲料などを取り入れることも大切です

3,体温調節のできる服装を選ぶ



寒暖差の大きい時期は、脱ぎ着しやすい服装を選びましょう
天気予報をこまめに確認して、気温にあった服装にすることで、体への負担を軽減させることができます



4,しっかり入浴

お風呂に入って全身を温めることで、1日の冷えがリセットされます
首までしっかり浸かることも意識しましょう
神経が多く集まる首を温めることで自律神経を整えることができます



5,適度な運動やストレッチをする



適度な運動をして筋力をつけることで、代謝が上がり体温が上がりやすくなります
毎日続けることにより体温調節機能が向上しやすいといわれています