

その疲れ、寒暖差が原因かも？

～季節の変わり目に負けない体づくり～



11月に入り、朝晩の冷え込みが一段と厳しくなってきました。日中は暖かくても、朝晩はぐっと気温が下がるなど、1日の中でも気温差が大きくなる季節です。この時期、「しっかり寝たはずなのに疲れが取れない」「なんとなく体がだるい」「肩こりや頭痛が続く」といった不調を感じることはありませんか？こうした症状には、季節の変わり目に生じる寒暖差が関係している場合があります。今回は、寒暖差が体に与える影響と、毎日の生活で取り入れられる体調管理のポイントをご紹介します。

寒暖差疲労とは？

「寒暖差疲労」とは、気温の変化に体が対応する過程で、疲労感やさまざまな不調が生じる状態を表す一般的な言葉です。私たちの体には、外の気温が変化しても体温を一定に保とうとする仕組みがあります。この体温調節に重要な役割を果たしているのが、**「自律神経」**です。自律神経には、主に次の2つがあります。



◆ 交感神経 ◆

活動しているときや緊張しているときに働き、心拍数を増やしたり、血管を収縮させたりする役割があります。

◆ 副交感神経 ◆

休息しているときに働き、心拍数を落ち着かせたり、消化活動を促したりする役割があります。寒い場所では体の熱を逃がさないように血管が収縮し、暑い場所では汗をかくなどして体温を調節します。

このような調節には自律神経が関わっています。寒暖差が大きい環境では体温調節の機会が増えるため、疲労感や不快感につながる可能性があります。ただし、「寒暖差疲労」は正式な病名ではなく、症状の原因が必ず寒暖差にあるとは限りません。

こんな症状はありませんか？

季節の変わり目には、次のような不調を感じる方がいます。

●朝起きても疲れが取れない ●体がだるく、疲れやすい ●頭痛や肩こりが気になる ●手足が冷えやすい ●寝つきが悪い、眠りが浅い ●めまいや立ちくらみがある ●食欲が落ちている ●なんとなく気分がすっきりしない。これらは寒暖差のある時期にみられることがあります。貧血、甲状腺の病気、睡眠障害、感染症など、別の原因でも起こります。



なぜ秋から冬にかけて不調が起こりやすい？

秋から冬にかけては、気温だけでなく、生活環境にもさまざまな変化が生じます。

◆① 朝晩と日中の気温差◆

日中は過ごしやすくて、朝晩は冷え込む日が増えます。服装が気温に合っていないと、寒さや暑さによる不快感が生じやすくなります。

◆② 室内と屋外の温度差◆

暖房の効いた室内から寒い屋外へ移動すると、急激な温度変化が体に負担をかけることがあります。特に高齢者や高血圧、心臓病のある方は、急な寒さによる血圧変動に注意が必要です。

◆③ 日照時間の変化◆

秋から冬にかけて日照時間が短くなると、生活リズムや睡眠、気分に影響することがあります。

◆④ 運動量の減少◆

寒くなると外出する機会が減り、運動不足になりがちです。体を動かす機会が減ることで、肩こりや体力の低下につながることがあります。

今日からできる寒暖差対策3つのポイント

① 服装を工夫して体温調節…朝晩と日中の気温差が大きい日は、重ね着を意識しましょう。カーディガンや薄手の上着、ストールなど、簡単に着脱できるものを用意すると便利です。特に首元や足を冷やさないようにすることで、寒さによる不快感を軽減できます。暖房を使用する際も、室内が暑くなりすぎないように調整しましょう。② 入浴で体を温める…入浴は体を温め、リラックスする時間をつくるのに役立ちます。お湯の温度は熱すぎないようにし、41℃以下を目安にしましょう。湯船につかる時間は10分程度までを目安とし、無理に長湯をしないことが大切です。また、寒い時期は脱衣所や浴室をあらかじめ暖め、急激な温度変化を避けましょう。高齢者や心臓病のある方は特に注意が必要です。③ 規則正しい睡眠を心がける…睡眠不足が続くと、疲労感や集中力の低下につながります。毎日できるだけ同じ時間に起床し、生活リズムを整えましょう。朝起きたらカーテンを開け、自然光を浴びることもおすすめです。

薬局からひとこと

11月は冬に向けて気温が大きく変化する季節です。服装の調整、適度な運動、十分な睡眠、バランスのよい食事など、基本的な生活習慣を整えることが健康維持につながります。無理をせず、ご自身の体調に合わせて過ごしましょう。お薬のことはもちろん、日々の健康に関するお悩みも、お近くのウエノ薬局へお気軽にご相談ください。



ほっと通信からお知らせ

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。



私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ 薬局

TEL055-222-2131

ウエノ さくら 薬局

TEL055-279-7661

ウエノ 東薬局

TEL0554-43-9300

ウエノ 塩部薬局

TEL055-255-5025

ウエノ 石和薬局

TEL055-261-9393

ウエノ 南薬局

TEL055-288-1122

ウエノ 美咲薬局

TEL055-298-6451

ウエノ 中央薬局

TEL055-223-2265

★ホームページにて
店舗情報などが
チェックできます。
どうぞご覧ください！

www.ueno.vc



@ueno.pharmacy