

冷え過ぎ  
注意!

# 寒暖差疲労

## 急激な温度変化が招く体調不良

一歩外に出ると、熱中症の危険があるほどの炎天下。ところが室内に入ると、エアコンが効いて肌寒い――。猛暑日などによくある、こうした温度の急激な変化が招く体調不良は、寒暖差疲労と呼ばれています。

私たちの体は、体内の状態を一定に保つためにさまざまな調節を行っています。気温の変化に対しても体は常に反応し、その変化が大きいほど疲労が蓄積されていきます。寒暖差という、昼夜の気温変化が大きい春や秋の季節の変わり目にあるイメージですが、夏はエアコンの効いた室内と暑い屋外の温度差が大きく、実は体に負担が掛かりやすい状態です。

暑い屋外と涼しい室内との出入りを繰り返すと、ジェットコースターのアップダウンのような温度変化に付い

ていけず、体にさまざまな症状が現れます。寒暖差疲労による不調は、冷え性、首凝り、肩凝り、頭痛、目まい、全身の倦怠感、胃腸障害、不安感や気持ちの落ち込みなど多岐に渡ります。放っておくと連鎖的に悪化することもあるのです。気になる症状があれば、かかりつけ医などに相談することをおすすめします。

寒暖差疲労を予防・改善するには、規則正しい食事や適度な運動、質のよい睡眠など、日常生活を見直して冷えにくい体をつくるのが大切です。公共施設などエアコンの温度や風向きの調節が自由にできない場所では、上着や膝掛けなどの防寒対策も忘れずに。生活リズムを整えて、セルフケアを行いながら、快適に夏を乗り越えましょう。

あなたも  
もしかして?

## 寒暖差疲労 ✓ チェックリスト

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 夏の暑さも冬の寒さも苦手                        | <input type="checkbox"/> 季節の変わり目に体調不良になる                  |
| <input type="checkbox"/> エアコン(冷房・暖房)が苦手                      | <input type="checkbox"/> 冷え性だ                             |
| <input type="checkbox"/> 周りの人が暑がっているのに自分だけが寒く、長袖が手放せない       | <input type="checkbox"/> ずっとエアコンが効いているなど、温度が一定の環境にいる時間が長い |
| <input type="checkbox"/> 顔、または全身がほてりやすい                      | <input type="checkbox"/> 代謝が悪く、むくみやすい                     |
| <input type="checkbox"/> 気温変化が大きいと、肩凝りや頭痛、目まい、倦怠感などの多様な症状が出る | <input type="checkbox"/> PC作業やスマホの使用時間が長い(1日平均4時間以上)      |
| <input type="checkbox"/> 熱中症、またはそれに近い状態になったことがある             |   |

▶ 4つ以上当てはまる人は、寒暖差疲労の可能性があります。左ページを参考に対策を始めましょう。



寒暖差に  
負けない

# 冷えにくい体をつくるコツ

## 体を“中”から温める



冷たい飲み物や体を冷やす食べ物のとり過ぎにご注意。あっさりしたものばかり食わず、たんぱく質や根菜類など体を温める効果が期待される食品もバランスよく食べましょう。

## 体を“外”から温める



特に夏はシャワーで済ませがちですが、湯船につかることが大切です。少しぬるいと感じるくらいの温度でゆっくりと。水圧で血行改善も期待できます。

## 運動で血行改善



ウォーキングや就寝前のストレッチなど、無理なくできるものを続けましょう。デスクワークの人も定期的に立ち上がるなどして適度に動き、座りっぱなしは避けて。

## 質のよい睡眠をとる



体温調節に欠かせない脳の疲労回復には、睡眠が重要です。寝る1時間前くらいからスマホなどのデジタル機器を見るのは避け、心と体をリラックスさせてぐっすり眠れる準備を。

## 汗をかく機会を増やそう

寒暖差疲労は、屋外と室内を頻繁に出入りすることで生じる温度変化が原因の一つです。ところが、気温変化がないからとエアコンの効いた室内で長時間過ごしていても、寒暖差疲労のリスクを高めることに。汗をかかないので体に本来備わっている体温調節の機能が衰え、ますます寒暖差に適應できなくなる可能性があります。

新型コロナウイルス感染症による影響が長引く中で、外出の機会が減って部屋で過ごす時間が増えた人もいられるかもしれません。炎天下での運動は禁物ですが、熱中症に注意して外出する、室内や日陰で体を軽く動かすなど、自分の体調と相談しながら汗をかく機会をつくりましょう。

