

むつみ荘だより



2024年9月 第317号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

寒 暖 差 疲 労

最高と最低気温差が **7度以上**で 現れる **気象病**

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

寒暖差疲労は、気温差によって身体機能を調節する自律神経が働きすぎて、エネルギーを消費してしまうために起こる症状のことです。

朝方・日中・夜間の気温差が大きい季節の変わり目に起こり易いとされています。1日の最高と最低気温との差が7度以上ある日や、前日との気温差が7度以上ある日に症状が現れ易くなります。実際に 寒暖差は春の暖かくなっていく時、夏の暑い時期の冷房による冷え、秋の寒くなっていく時に起こります。また、夏場の室内外(エアコン使用時と外気温度差が大きい場合)の寒暖差でも起きます。

症状として、全身倦怠感・冷え症・頭痛・首こり・肩こり・胃腸障害・イライラ・不安・アレルギー(鼻炎症状)等の様々な症状が出る「気象病」の1つです。(図1)



(図1)