

寒暖差疲労の原因・メカニズム

寒暖差疲労に大きく関わるといわれているのが自律神経です。自律神経は、身体を活発に動かすときに働く交感神経と、身体を休めるときに働く副交感神経で成り立っています。この2つの神経がバランスを取りながら、呼吸や体温、心拍、消化、代謝、排尿・排便などの生命活動に欠かせない機能をコントロールしています。

予防法&対処法

1. 躰を中から温める

冷たい飲物や躰を冷やす食材をとり過ぎない。食事の時は、しっかりと噛んで、ゆっくり食べましょう。一口入れて咀嚼の回数は20回位がベストです。

2. 体を外から温める

温めるポイントは、手首、足首、首、両側肩甲骨の4箇所。入浴は、温めの38-40℃位、10-15分程度、肩までしっかりと浸かるのがBetterで、重要なことは就寝時は、寝具で首を冷やさないようにすることです。外出時は特に首肩周りにスカーフやマフラーを使用すると良いでしょう。両側肩甲骨の間に、洋服の上から張るカイロを使うのも一つです。

3. 体を軽く動かす

軽い筋力トレーニングやスクワット、全身のストレッチをするとよいでしょう。階段を使う、一駅分歩く、ウォーキング(20分程度)もおすすめです。激しい運動は必要ありません。筋肉疲労が強く残る運動は避けた方がBetterです。気象病・低気圧頭痛を予防のために自律神経を整えるヨガもお奨めです。

4. ゆっくりと深い呼吸を行う

ゆっくりと深い呼吸をすることは自律神経を整えるのに効果的です。胸式呼吸でも、腹式呼吸でも出来る方法で問題ありません。「3秒で吸って、3秒止める、6秒で吐いて、3秒止める動作【12秒呼吸法】を4セット」が目安となります。

5. 腸内環境を整える

腸は脳に次ぐ多くの神経細胞が存在し、「第二の脳」ともいわれています。腸の健康は全身の健康に影響するので、腸内環境を整えることは予防するうえでも重要です。善玉菌を増やして胃腸の調子を整える目的でヨーグルトや納豆などの発酵食品を1日1回食べるように心がけることもお奨めです。

疲労は体力の消耗や精神的なストレス、自律神経や甲状腺の病気等、さまざまな原因でも起こります。寒暖差が激しい時期に疲労が起きた際は、寒暖差疲労も可能性のひとつとして予防対策を行なってみる。しかし長期疲労が持続するならば医療機関の受診し精査の必要もあります。