



こんな“症状”はありませんか？

- 原因不明のめまいや頭痛が続く
- 疲れが抜けなくて体がだるい
- 理由もなくイライラする
- 眠りが浅い、よく眠れていない
- お腹の調子が悪い

その不調は、体温の調整のために自律神経が過剰に働き、疲労がたまる「**寒暖差疲労**」と呼ばれる症状かもしれません。



寒暖差疲労をためない5つの対策

① 温度差をなくす

寒暖差疲労を起こさないためには、まず体に寒暖差を感じさせないことが大切です。エアコンなどを活用し、室温を快適な温度に保ちましょう。

※WHO（世界保健機関）による「住宅と健康に関する新しいガイドライン」では、冬季の健康を守る室温として家の部屋の全てを18℃以上にするよう勧告しています。

② 適度な運動をする

寒暖差疲労は、体力のない女性や高齢者に多くみられる傾向があります。適度な運動を習慣化して、疲れにくい体をめざしましょう。

③ バランスのとれた食事を心がける

エネルギー源になるたんぱく質や疲労回復効果のあるビタミンB群を積極的に摂取し、バランスの良い食事を心がけ、寒暖差疲労に負けない体づくりをしましょう。

④ 良質な睡眠をとる

自律神経には、心身を活動モードにする「交感神経」と、リラックスモードにする「副交感神経」の2つがあり、互いにバランスを取りながら健康状態を維持しています。良質な睡眠は、副交感神経を優位にし、心身疲労から回復させるのに有効です。

⑤ お風呂にゆっくり浸かる

入浴すると全身の血行が良くなり、体に蓄積された疲労物質を取り除く効果が期待できます。自律神経のバランスを整えるためにもぬるめのお湯（38℃～40℃）にゆっくり浸かることをおすすめします。

管理者のつぶやき



WBCは興奮しましたね。野球が大好きな私にとって、侍ジャパンの優勝は本当に嬉しかったです。感動しました！プロ野球も開幕し、これから楽しみです。そして、私事です。次男が高校に入学し、高校野球が始まりました。しばらく野球漬けの日々が始まります。一緒に高校野球を楽しみたいです。いずれここで、いい報告ができますように・・・□

【発行元】 343-0836 越谷市蒲生寿町4-18 関根ビル2F

アモール訪問看護リハビリステーション越谷【事業所番号：1160890178】

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：6名、理学療法士：3名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名（2023.4.1現在）