



冬バテにご注意を!



お疲れ様です。

「冬バテ」という言葉を知っておるか? 「夏バテ」とは夏の暑さから身体に様々な不調を起こすことだが、「冬バテ」とは冬の寒さから様々な身体の不調を起こすことなのじゃ。



1. なぜ冬バテが起こるのか? 起こりやすい原因とは?

人の身体は活動する時に働く**交感神経**と、休息する時に働く**副交感神経**がバランス良く働くことで健康を維持しています。寒さで身体が冷えると、熱を逃がさないよう交換神経を緊張させ、全身の血管を収縮させます。交感神経が活発に働くと交感神経と副交感神経とのバランスに偏りが生じ、身体に不調が起こってしまいます。

※交感神経が活発に働く3つの条件について説明します ↓

① 温度差の激しい環境にいる

・寒さが厳しいほど熱が逃げやすいため、交感神経の働きが活発になります。

② 体を動かさない

・筋肉が衰えて身体が冷えやすくなると、体内で熱が十分に作られなくなります。そのため必要な熱を作ろうと交感神経が活発に働き、疲れやすくなってしまいます。

③ ストレスが多い

・寒さからの睡眠不足・多忙・疲労などストレスが多いと気が休まらず、交感神経を酷使することになります。

健康状態



交感神経 = 副交感神経

冬バテ状態



交感神経 > 副交感神経

2. 冬バテを起こさないためには?

① 急に身体を冷やさない・身体が温まる食材を摂る

- ・身体を冷やし過ぎないことが大切です。近場の外出時も防寒着に加えて、マフラーや手袋なども着用しましょう。
- ・カイロは血管が表面にある**首元**や**太ももの付け根**に使用すると効果的です。
- ・身体が温まる食材を摂ることも効果的です。

例：大根・しょうが・ごぼう・にんじん・じゃがいも・りんご・ぶどう・納豆・みそ・ヨーグルトなど

② 適度に身体を動かす

- ・室外のジョギングや室内で筋トレやスクワットをするなど、無理のない範囲で運動しましょう。

③ 深くゆっくりと呼吸する・湯船につかり室温を維持して睡眠をとる

- ・ゆっくりと息を吸ったり吐いたりを繰り返す、心と身体をほぐしましょう。
- ・38～40℃の湯船にゆっくりとつかり、身体を温めることで副交感神経の働きを高めることができます。身体を温め、室内温度20～23℃を維持して眠ると快眠効果につながります。



身体をしっかり温め、冬バテを防ごう