



10月も残り数日となりました。朝夕と冷え込み、日中との気温差が出てきましたね。

季節の変わり目は、寒暖差や気圧の変化により自律神経が乱れやすくなり、頭痛やめまい、倦怠感、肩こり等の不調が現れることがあります。特に、体の冷えは、全身に様々な不調を起こす原因になりますので、体を温めて体調管理をしましょう。

「冷え性」って？

冷え性：人が寒さを感じない程度の室温であっても手足や体の一部が冷たく感じられる状態

＜主な原因＞

血行不良

筋肉量
の低下

自律神経
の乱れ

女性ホルモン
の影響

冷え性により体の冷えが続くと、肩こりやむくみ、免疫力の低下等の全身の不調につながります。さらに、体温が低い状態は、酵素の働きが鈍化し、代謝や免疫力の低下を招きやすくなるため、万病のもとになるとも言われています。

また、女性に多いイメージがありますが、男性にも起こります。特に、近年では若い世代の男性でも冷え性を自覚している人が多いようです。

改善方法は・・・？

鍋がオススメ！

＜食事編＞

- ・体を温める食材（ネギ、生姜、ニンニク、肉、魚など）を積極的に食べる。
- ・冷たいものは控える。
- ・朝食は必ず食べる。
1日3食、決まった時間に食べると自律神経が整いやすくなります。
- ・ビタミンやミネラルを意識する。
ビタミンB群が体温維持に必要不可欠です。

「温朝食」で検索 🔍

＜生活習慣編＞

- ・湯船に浸かる。
38℃～40℃くらいのぬるま湯にゆっくり浸かると体の芯から温まります。
- ・体を動かす。
有酸素運動で代謝を上げたり、ストレッチで体をほぐしたりすることで、体を温めるだけでなく、ケガの予防にもつながります。適度な運動を無理なく続けましょう！

ウォーキング、階段の上下運動、有酸素運動ダンス（10分程度）、ヨガ、ストレッチ など

- ・服装で調整する。
首、手首、足首を温めると体温が逃げにくくなります。

にじいろだより

10月に入ってから、だんだん気温が下がってきました。寒暖差によって体調を崩す人も多くみられます。文化祭の本番が近づいているので、体調管理をしっかりとるように心がけてみましょう。

【寒暖差による体調不良を軽減する方法】

- ・ 十分な睡眠と休養
 - ・ 温かい飲み物の摂取
 - ・ 適切な服装
 - ・ 室内の温度管理
 - ・ 毎日の適切な運動
- などが大切です。



【学校での適切な服装について】

寒いときはブレザーの上からパーカーを着たり、ブランケットを持ってくるなど、自分の体温調節をできるようにしましょう。

参考文献：<https://www.ymo-hospital.jp/7821/>