

# 保健室便り

2024年 秋号

2024年 10月発行



## ！季節の変わり目の体調不良に注意！

10月から11月にかけては日中と夜間の気温差が大きくなり、体調不良を引き起こす大きな要因となります。



### 寒暖差疲労とは



気温の急激な変化により自律神経の働きが乱れ、体に疲労が蓄積されて体調不良を引き起こす現象といわれています。自律神経には、体を活動的にする交感神経と、リラックスさせる副交感神経があり、気温に応じてバランスを取りながら働いています。夏の間は体温を維持するためのエネルギー消費が少なく、副交感神経が優位に働き、気温が下がると体温を保つために交感神経が活発になります。気温差が大きいと、自律神経が過剰に働くことで、多量のエネルギーを消費します。その結果、疲労が蓄積されて、様々な症状が現れます。

#### 主な症状

#### 身体的な不調

頭痛・肩こり・腰痛・めまい・倦怠感・便秘や下痢・  
手足や全身の冷え・むくみ・顔の火照り

#### 精神的な不調

寝つきの悪さ・眠りの浅さ  
気分の落ち込みやイライラ



### 寒暖差アレルギーとは



自律神経のバランスが乱れることで血管の収縮と拡張の調節に不具合が生じ、血管が広がることにより鼻粘膜が腫れ、アレルギー性鼻炎の様な症状が現れるといわれていますが、原因は明らかではありません。特に、日中は暖かく、夜間に急激に冷え込む秋の時期に多くみられます。

#### 主な症状

鼻水・くしゃみ・目のかゆみ・のどの痛み・咳といったアレルギーのような症状



### 気温差への対策



#### 室内と室外の温度差を少なくする

冷房や暖房の利用により室内外の気温差が急激に大きくなると、体が過剰に反応してエネルギーの消耗が激しくなります。着脱しやすい上着などを活用し、室内と室外の温度差を最小限に抑えていきましょう。



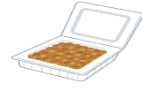
#### 適度な運動やストレッチをする



適度な運動により汗をかくことは、体温調節機能を整えるのに役立ちます。特に、冬は冷えた体を運動により温めることで、寒暖差を縮めることができます。軽いウォーキングなど、日常的に無理のない範囲でできる運動でも効果があります。また、ストレッチにより筋肉をほぐしたり、血液の循環を促したりすることで、自律神経を整えることができます。特に、首と肩のストレッチは効果的です。

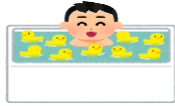


### 体を温める食材を取る



体を温める成分が含まれている食材を中心に摂取することで、体温を調整しやすくなります。タンパク質・鉄・ビタミン B12 を意識して摂取するようにしましょう。また、炭水化物・脂質・タンパク質をバランスよく取り入れた食事を意識することも大切です。

例：牛肉や豚肉などの赤身の肉、マグロやカツオなどの魚、ゴボウやレンコンなど冬の旬の根菜、ホウレン草やニラなどの緑黄色野菜、味噌や納豆などの発酵食品



### 入浴して体を温める



入浴は体温を上昇させ、副交感神経を優位に働かせたり、発汗作用を促進させたりするため、自律神経を整えるのに適しています。38～40℃の湯船に10～15分程度つかすることで、血行促進に繋がります。お風呂につからない場合には、首から肩の間に42℃程度のシャワーを30～60秒間ほど当てましょう。



### 規則正しい生活を心がける



生活リズムが乱れると自律神経のバランスが崩れ、体調不良の原因となります。就寝時間と起床時間を決め、睡眠時間をしっかり確保しましょう。十分な睡眠は体の回復を助け、免疫力も高めます。朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びることで、体内時計をリセットできます。



### ストレスを溜めない



日常生活のストレスが自律神経の乱れに大きな影響を及ぼすことがあります。気分転換を図ることや、定期的にストレスを発散させる時間を設けましょう。また、ストレスが溜まっている場合は、誰かに相談し、抱え込まないようにすることも大切です。誰かに相談することで悩みの種が解消されるケースも珍しくありません。



からだの調子がすぐれないときはもちろん、さまざまな相談にも応じていますので、遠慮なく保健室に来室してください。

## 11月10日～11月16日はアルコール関連問題啓発週間です

- 成人でも18～19歳の方の飲酒は法律で禁止されています。20歳未満の飲酒は、脳の発育に悪影響を及ぼし、依存症になるリスクを高めます。
- 20～30歳台は短時間で大量のお酒を飲むことが多い世代です。飲酒による健康への影響に注意が必要です。
- 大阪府内の飲酒による救急搬送件数のうち、約半数が20歳台までの若者が占めています。

### 急性アルコール中毒とは

短時間に多量のお酒を飲むことにより、血中アルコール濃度が上昇して、脳に影響を与える状態です。重症になると意識を失い、呼吸が止まるなどして命を失うことがあります。

### 血中アルコール濃度の上昇スピードを緩めるには

- 食事をとりながらゆっくりお酒を飲む
- 水やノンアルコール飲料と交互に飲む

**お酒の無理強い、絶対にNGです！！**