

2019年12月吉日

健保だより 42

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

早いもので“令和元年”も残り僅かとなりましたが、どんな年になったのでしょうか。師走に入り、冷え込みも一段と厳しく日中との寒暖差も大きくなって来ましたが、皆様、年末年始も引続き、体調管理の徹底をお願いします。

季節の変わり目となるこの時期に感じる“寒暖差疲労”とは、気温や気圧の激しい変化に身体がついていけず、SOSを発することから起こる現象と言われています。

季節の変わり目など、昼と夜の気温の差が激しくなると、体内のバランスが乱れ、身体に少しずつ疲労が積み重なっていきます。私達の身体は自律神経によって体温調節が行われていますが、この急激な気温の差で自律神経のバランスが乱れてスムーズな体温調節が困難になり、“寒暖差疲労”として疲れが蓄積されてしまうのです。

気温の激しい変化による「寒暖差」は、知らず知らずのうちに身体に負荷を与えています。

私達の身体には、寒い時には熱量を増やし体温を上げ、暑い時には汗をかいて体温を下げるなど、自然に体温を調節する機能があります。この機能が上手く働かなくなる寒暖差疲労は、さほど寒い日でもないのに強い冷えを感じる原因にもなり得るのです。

「冷えは万病のもと」と言われていますが、放置すると頭痛、肩や首のコリ、血行不良、倦怠感、眠気、慢性的な疲労へと繋がってしまうことでもあるのでご注意ください。

寒暖差による自律神経の乱れは、身体だけでなく心にも影響を及ぼします。

ストレスを強く感じ、イライラすることが増え、自分の意思に反して周りにきつく当たってしまうことがあるかもしれません。また、急に不安になったり悲しくなったりするなど、感情を上手くコントロール出来なくなることもあります。

それは、自律神経の乱れが原因なのかもしれません。あまり深刻にならずそのまま受け止めて、季節のせいにしてしまうこともありですね！

寒暖差による不調を改善するには、まずは身体を冷やさない様に心掛けることがとても重要です。ゆっくりお風呂に浸かったり、身体を温める食事や飲み物を選んだり、服装にも気を配りましょう。特に、寒い屋外を歩く時は首元をスカーフやマフラー等で温め、マスクを着用するのもお勧めです。

また、自律神経のバランスを乱す要因は温度差だけではありません。タバコの煙や排気ガス、香料等の化学物質、精神的なストレスもありますので合わせて注意しましょう。

私達の身体は思っている以上に繊細です。特に自分の意思でコントロール出来ない自律神経のバランスを保つことは、健全な身体と心を作るために大切なことです。

仕事に忘年会と連日忙しく、疲れを感じやすいこの時期だからこそ、いつも以上に自分を大切にいたわり、楽しい年末年始を迎えたいものですね。

以上