

寒暖差はヒートショック（第6回の健幸のたね参照）の原因になるだけでなく、疲労の原因にもなると言われています。週末の寒さ、気温差に疲れは出ていないでしょうか。

また、ちょうど1年前に『年を重ねると冷え症になりやすい』『でも、冷えを感じにくくもなる』とお伝えしましたが（第11回の健幸のたね参照）、体が冷えると風邪をひきやすくなります。

今回は寒暖差疲労や風邪予防のための服装についてお伝えします。

《寒暖差は疲労に繋がります》



気象病の外来を設けている東京 世田谷区のクリニックの久手堅司院長は、前日からの温度差が7度くらいになると、『寒暖差疲労』になりやすいと指摘しています。

人間の体は、暑い中や寒い中でも、体の状態を一定に保とうとして自律神経が働き、汗を出して熱を発散させたり、反対に熱を体内に残したりしています。

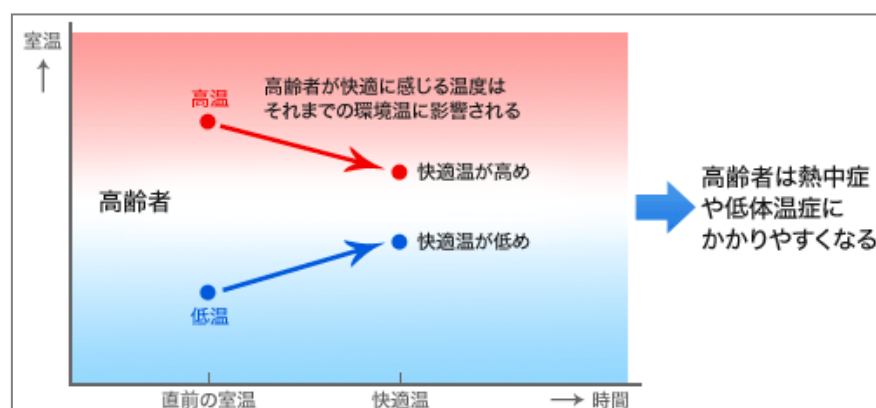
しかし急激な寒暖差があると自律神経の働きが乱れ、冷え性やだるさ、頭痛、めまいのほか、気分が落ち込みやすくいららするなど、さまざまな『寒暖差疲労』の症状が出てくるといことです。

《身体が冷えると風邪をひきやすくなります》



また、以前、お伝えしたように年を重ねると自分が快適と思う温度は「暑い季節は高め、寒い季節は低めになる傾向」がみられます。

しかし体が冷えると体温が下がり、免疫力が低下して風邪をひきやすくなります。風邪を予防するためには服装を工夫して体が冷えないようにすることが大切です。





《寒暖疲労、風邪予防のために》

寒暖差疲労の予防法として久手堅司院長は「自律神経は必ず首を通っているので、首が冷えると自律神経の乱れにつながる。入浴で首を温め、昼だけでなく夜寝ている間もマフラーやスカーフを巻くなどして、基本的な対策をするだけでもかなり防げると思う」と話しています。

そして首には大きな動脈も通っています。動脈が冷えると身体中に送られる血液が冷えてしまい、体温が低下し風邪をひきやすくなります。

また冬になると屋外と室内の寒暖差から汗をかくことで体が冷える原因にもなりますが、マフラーやスカーフと言うのは着脱できるという点もポイントです。(ちなみにその他、着脱しやすい衣類としてボタンやファスナーを使ったシャツ、カーディガンなどの使用をお勧めします)。寒暖差による疲労や風邪予防のためには首が大事！

年齢を重ね体温調整機能が低下気味だからこそ、体感温度だけでなく、天気予報や室温計を参考に、首の保温に留意していきましょう。

大事な方、お世話になった方と共に、元気でいられるようマフラーをプレゼントするのも良いかも…



参考文献 <https://www3.nhk.or.jp/news/html/20181204/k10011734221000.html>

<https://bohjingaku.com/kazeyobou/>