

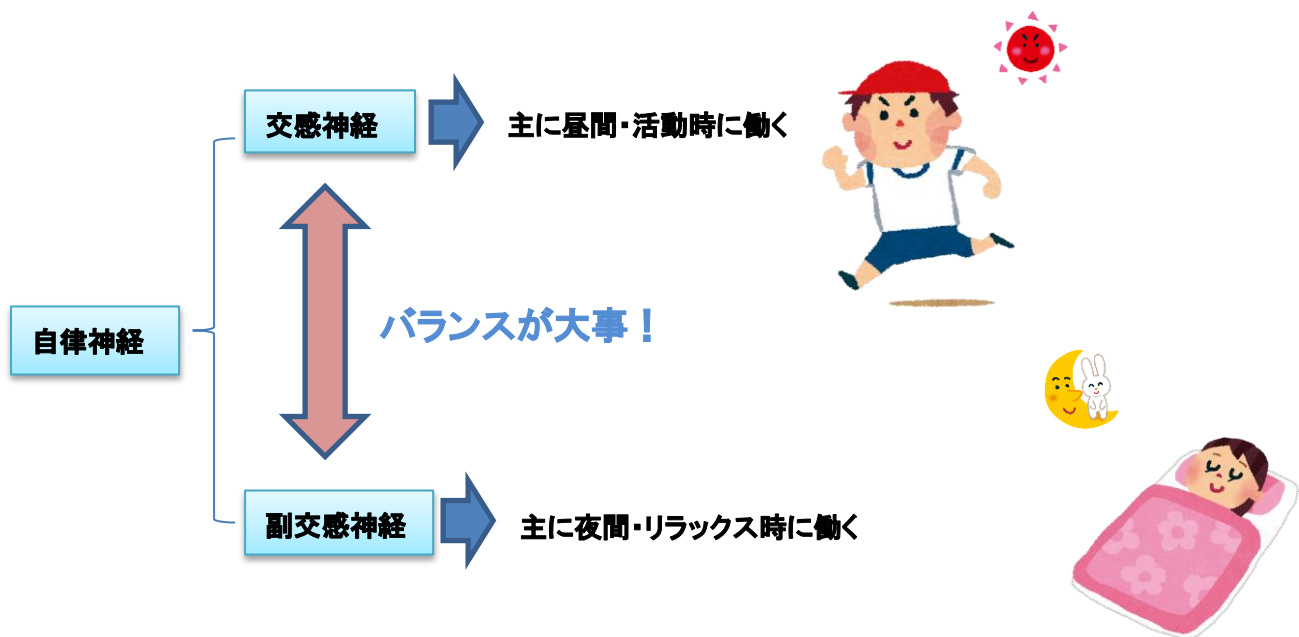


マリン健康通信 R3年度 春号

～季節の変わり目は体調管理に注意！！～

原因は自律神経の乱れかも！？

季節の変わり目の体調不良の原因として、寒暖差やストレスなどによって生じる自律神経の乱れが挙げられます。



自律神経には、昼間・活動時に働く「交感神経」と夜間・リラックス時に働く「副交感神経」の2種類があります。

これらがうまくバランスを取って作用することで、

体温や発汗の調整、呼吸、循環、代謝などがスムーズに行われています。

しかし、季節が移り変わる時期は…。

・寒暖差が大きい



寒暖差が大きくなると、体温や発汗を頻繁に調整しなければならなくなるため、2つの神経のバランスが崩れてしまいます。

・環境の変化



環境が大きく変わることもあります。異動に伴う引っ越し、進学や進級など、生活に変化が起こりやすい時期です。こうしたことによるストレスや生活リズムの変化も、自律神経の乱れや体調を崩すことの原因になっていると考えられています。

季節の変わり目は気圧の変化に注意して！誰にでも起こりうる気象病！

この気節の変わり目によく耳にする「**気圧**」という言葉。一見、体調には無関係に思えますが、実は深く関係しています。

気圧が下がったり上がったりすると、人の身体は**ストレス**を感じます。そしてストレスに対抗しようと、自律神経の交感神経が興奮状態に。すると、血管が収縮、筋肉の緊張が起きます。その結果、耳鳴りやめまい、だるさ、頭痛だけでなく、心拍数が増加して動悸、血圧の上昇、気分が下がるなど様々な不調があらわれるのです。

気象病になりやすい？自律神経のバランス CHECK！

誰にでも起こりうる気象病ですが、自律神経が乱れていると、特に気圧の影響を受けやすいものです。

さっそく、今の状態をチェックしてみましょう！

- 夏にのぼせやすい
- 睡眠不足
- 朝食を抜くことが多い
- 天候が崩れる際に、めまいや眠気を感じやすい
- 乗り物酔いしやすい
- 偏頭痛を持っている
- 肩こりがひどい
- ストレスを抱えている

気象病とは？

気温や気圧など“**気候**”の変化によって起こる症状の総称。どのような症状が現れるかは人によって異なり、「**低気圧が近づくと頭痛がする**」「**気圧や気温の変化が激しい秋は体調を崩しやすい**」など様々な訴えが聞かれます。日本では約 1000 万人が悩んでいると考えられています。



当てはまる項目が多い場合、気象病になりやすい可能性が！

対策のカギは、食事・睡眠・運動・リラックス・入浴！

季節の変わり目を健康で過ごすには、自律神経のバランスを崩さないように心掛けることが大切です。そのためには、**規則正しい生活**を送るようにしましょう。

・食事

コーヒーなどの**カフェインの摂取を控え**、自律神経に良いお茶を飲むのもいいでしょう。

ルイボスティーなどは自律神経のバランスを調整してリラックスできるようです。

また、**就寝3時間前**までには夕食を済ませることで体がリラックスして休まった状態で眠りにつくことができます。大食いや早食いも体に負担がかかり自律神経が乱れる原因になります。

・睡眠

睡眠をたっぷりとることも重要です。寝ている間は副交感神経が優位に働き、体や心を休ませてくれます。

・運動

毎日 30 分程度の適度な運動を心がけましょう。通勤やウォーキングで毎日続けることがポイントです。



・リラックス

ストレスを多く感じているときは、心身をリラックスさせる副交感神経が優位に働くように対策を取りましょう。暗めの照明の部屋で静かな音楽を聞くことや、ラベンダーなど鎮静作用のあるアロマの香りでのんびりと寛ぐのがおすすめです。

・入浴

「38～40 度」の湯に 15 分間、首までつかって深部体温を上げましょう。入浴のタイミングは就寝の 1 時間半～2 時間前が理想的です。ただし身体が温まりすぎると交感神経が優位になるので**長湯は禁物！**

ここでこれからの時期の話題に触れてみます、
気温も上がって来て、毎年夏季に気を付けなければならないものといえば…
そう！！「熱中症」です。



・熱中症を引き起こす要因を皆さんはご存じでしょうか？下記 3 つが関わり、熱中症を引き起こします。

環境

⇒気温・湿度が高い、閉め切った室内

行動

⇒水分を補給しない、激しい運動

身体

⇒高齢者・乳幼児、脱水症状、体力低下

一般的な身体の体温調節について

・人間の皮膚の温度センサーが暑さを感知し、脳の体温調節中枢が「暑い」と判断すると、皮膚血管や汗腺の皮膚血流量や発汗量を増やし、熱放散を促進します。

⇒**自律性体温調節**

・冷房の利用や衣服の調節等によっても、暑さを和らげようとします。

⇒**行動性体温調節**

熱中症を起こしやすい、高齢者についてみてみましょう。



〈高齢者の場合〉

歳を重ね高齢になっていくにつれて、

自律性体温調節(※)の機能が低下することで、行動性体温調節(※)の機能もうまく働かなくなってしまう。

その結果、皮膚血流量と発汗量の増加が遅れ、体温の上昇による増加も小さくなります。

このことには、高齢者が若年者よりも体液量、血液量が少ないことも関連していると考えられます。

(※)p.3 下部参照

夏季の高齢者の部屋では冷房の使用時間が短く、設定温度が高い場合が多いことをご存じかと思います。

これは老化によって皮膚の温度センサーの感度が低下することで、

暑さを感知しにくくなっていることが一因です。

行動性と自律性の体温調節が低下することにより、身体に熱が溜まり、熱中症へとつながっていきます。

熱中症を防ぐための行動

温湿度計を置き、室内温度をこまめにチェックする。

暑い日には冷房を積極的に使用して**室温を 28℃前後に保つ**。

衰えた体温調節能力は改善できる

日常的に運動している高齢者は、若年者にも負けにくい暑さに対する耐性を持っていることが！！

⇒高齢になっても**日常的な運動習慣**を身につければ、**体温調節能力**の老化を遅らせることができます。

〇まとめ

季節の変わり目、体調は崩しやすいものです。

さらにコロナ禍で、自然と生活習慣が乱れている方も少なくはないのではないのでしょうか。

今一度、規則正しい生活を送るために自身の生活を見直すことによって、

夏季に注意すべき熱中症の対策にもなるのではないのでしょうか。

新型コロナウイルスだけでなく、季節の変わり目、熱中症も乗り切りましょう！！

参考文献

[気象病について | メディカルノート \(medicalnote.jp\)](http://medicalnote.jp)

[環境省熱中症予防情報サイト 熱中症環境保健マニュアル \(env.go.jp\)](http://env.go.jp)

[35.『気象病』に備える | 一般財団法人 京浜保健衛生協会 \(keihin.or.jp\)](http://keihin.or.jp)