

# 寒暖差疲労の対処法

## ● 寒暖差疲労とは？

季節の変わり目や急激な温度変化によって自律神経が乱れ、心身に疲労感が生じる状態。

## ● 主な症状・体への影響は？

### 体の不調

全身のだるさや疲労感、倦怠感。また、肩こり、頭痛、耳鳴り、めまい、ふらつき、手足の冷え、便秘や下痢、不眠などの症状も現れることがある。

### 心の不調

イライラや不安感、ストレスの増加による精神的な不調が生じることもある。

## ①適切な服装

- ・気温の変化に対応しやすいように重ね着をする。
- ・気温に合わせて脱いだり着たりしやすい衣服を用意する。



## ②適度な運動

- ・ウォーキングや軽いストレッチをする。



## ③バランスの良い食事

- ・1日3食、栄養バランスの良い食事を取る。
- ・野菜や魚を多く摂取する。



## ④ストレス管理

- ・ストレス発散のために、趣味の時間を楽しむ。
- ・深呼吸してリラックスする。



## ⑤入浴

- ・ぬるめ(40度まで)の風呂に10分程度浸かり、しっかりと体を温める。



## ⑥睡眠の質の向上

- ・寝室環境(明るさ・温度・湿度)を整える。
- ・夜は暗めの照明で、寝る前のスマホの使用は控える。

