

発達新聞 第183号 R4.5月

発行人➡医療法人社団
すんとおる

沼津市高沢町6-1
TEL➡055-922-8855
URL➡<http://www.sunto-seikei.jp>

みなさん こんにちは ㊦ 今年のGWは特に制限もなく、遠出された方も多いでしょう?? まだまだ新型コロナの感染は続いているので、しっかり対策しましょう!!

さて今月は誰々お話でしょうか?? どうぞー!!

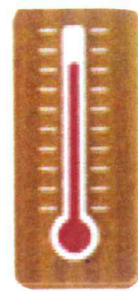
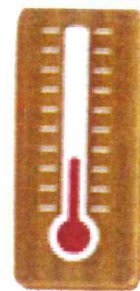


寒暖差による体調不良について 理療安保

- こんにちは! 理学療法士の安保雄太です。月日が経つのは早いもので驚かめて丸10年が経ちました。小学1年生が高校生になっていると考えると驚きです。これからも初心を忘れずに精進していきたいと思います。
- さて、今年の春先はその10年の中でも特に目立つ気温差や天候不順が続いたかと思います。暖かくなってきたのと衣替えをした翌日、冬に戻ってきたかのような寒さになった経験で皆さんも苦労したかと思います。その時に体調を崩すことや、痛いところや余計

- に気になってしまうことがあったてははいくしょうか。最近では「寒暖差疲労」や「寒暖差アレルギー」などと言われ注意を促していることがあります。今回はこの「寒暖差」によって起こる2つについてお話をさせていただきます。

- まず、寒暖差疲労は前日と比較して5℃以上変動がある場合や、室内外の気温差が大きい場合、体内のバランスをとるために働く自律神経が寒暖差に対応しようとして、必要以上にエネルギーを消費してしまい、いつのまにか疲労が溜まってしまっている状態です。症状としては、肩こり・めまい・頭痛・倦怠感など様々な体調不良が出現します。



- 次に寒暖差アレルギーは医学的には、血管運動性鼻炎といい、7℃以上の気温差がある場合に寒暖差疲労と同じく自律神経の影響で生じる鼻炎です。症状はくしゃみ・鼻水・鼻づまりの他に不眠・イライラするといった症状がみられます。

- 今回紹介した2つに共通して言えることは、自律神経の働きが深く関係しており、寒暖差に限らず不摂生な生活などでも同じようなことが起こりうる可能性があります。対策としては気温差に備えて脱ぎ着しやすい上着を用意する、適度な運動をする、ゆくりと入浴する、生活リズムを崩さない、バランスの良い食事をとるなどがあはります。今後も梅雨や夏の暑さが続く受けています。僕自身もできるところから始めて、体調を崩さないように努力したいと思います!

