

健康チェック

「冬バテ」に注意

滝宮総合病院 保健師 去来川 和代さん

冬バテは寒暖差や日照不足によって自律神経が乱れ、
心身に慢性的な不調が現れる状態です。



冬バテの原因

① 日照時間の減少

冬バテは、日照時間が減ることによって「セロトニン」の分泌が減少することが最大の原因と考えられています。セロトニンには精神を安定させる働きがあり、また睡眠や食欲のコントロールにも関わっています。

② 寒さ・寒暖差

気温が低くなると血行が悪くなり、手足などの冷え、肩こりなどの不調が現れやすくなります。また、寒い屋外と暖房の効いた屋内の寒暖差によって自律神経が乱れやすくなります。

冬バテ対策

① 規則正しい生活

なるべく毎朝、一定の時間に起きて日光を浴びることでセロトニンの分泌を促すことができます。

② バランスの良い食事

「主食」「主菜」「副菜」などを組み合わせた栄養バランスの良い食事を取りましょう。

③ ストレッチや運動

運動には抗うつ効果があり、気分が明るくなり、ストレスも軽減されます。血行を良くする効果もあります。

④ 入浴

ぬるめのお湯(38～40℃)に10～15分浸かることで副交感神経が優位になり、リラックスすることができます。就寝の2～3時間前に入浴することがおすすめです。また、脱衣所を暖めるなど、ヒートショックにも十分注意してください。