

西耳鼻咽喉科 便り

一人ひとりにあった治療法を提案して、患者さんのお困りごとを解決することを目指しています。

秋の寒暖差

今年の秋は例年に比べると気温の高い日が多くなりました。このところ体がだるい、頭痛やめまいがする、お腹の調子が悪いなどの不調はないでしょうか。休んでもなかなか元気が出ないのは「**寒暖差疲労**」かもしれません。

寒暖差疲労とは、急激な温度変化によって体にさまざまな不調が生じるものです。

寒暖差疲労は、寒暖差が7℃以上になると生じやすいとされています。代表的な症状は、**倦怠感や疲れやすさ、頭痛**などのないいわゆる“秋バテ”の状態ですが、**めまいや眠気、腹痛、下痢、肩こり**など、多様な症状が現れます。さらには**気持ちの落ち込み**などうつ気分や、**寝つきが悪い、熟睡できない**といった睡眠障害もあります。

寒暖差疲労が心配なのは女性、そして冷え性や汗っかきなど体の調節が苦手な人、乗り物酔いを起こしやすい人などです。季節の変わり目はいつも体の調子が悪くなるというのなら、用心した方がいいでしょう。また、今年は夏の異常な暑さの影響で自律神経がかなり“**疲れて**”います。ふだんなら元気に過ごせるタイプの人でも、自律神経の乱れから不調を起こして不思議はない。何か異変を感じるようなら、回復のための対策をおすすめします



☆寒暖差疲労を回復させるためには☆

●くるくる耳マッサージ

気圧センサーのある内耳の血行をよくすることで、寒暖差疲労の不調を改善するのに役立ちます

●1分呼吸法

深い呼吸をすることで自律神経のバランスを整えます。コツはお腹が膨らんだりへこんだりするのを意識しながら、ゆっくり行うことです

●3首を温める

首、手首、足首の3首を温めること。皮下の浅い部分に動脈がとっているため、冷えると体温が下がります。服装を工夫して冷やさないようにしましょう。

また、自律神経の乱れを整えていくことです。基本的なこととして、体内時計を整えること、適度な運動、入浴の工夫などが大切です。