



# 寒暖差疲労にご用心！！

## ～自律神経を整えて、寒さに負けない体づくりを～



あすかい病院健診センター



日中と朝晩の寒暖差が大きくなる季節・・

この寒暖差によって体温調整を担う、自律神経がフル稼働し、知らないうちに疲労がたまってしまふことがあります。

屋外作業や現場移動の多い方は特に注意が必要です。

『体がだるい』『肩こり』『頭痛』『眠りが浅い』などの症状はありませんか？これらの症状がある方は、自律神経が乱れている可能性があります。

### ～職場でできる寒暖差疲労チェックリスト～



- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 朝から体がだるい・重たい     | <input type="checkbox"/> 手足が冷える・体が冷えやすい   |
| <input type="checkbox"/> 夕方になると頭痛・肩こりが出る  | <input type="checkbox"/> 朝ごはんを抜くことが多い     |
| <input type="checkbox"/> 屋外と室内の温度差で疲れる    | <input type="checkbox"/> シャワーだけで済ませることが多い |
| <input type="checkbox"/> 夜なかなか寝つけない/眠りが浅い | <input type="checkbox"/> 最近「疲れがとれにくい」と感じる |

2つ以上当てはまる方は「寒暖差疲労」に注意！

### 自律神経を整える3つのポイント



#### ① 朝は、「日光+温かい飲み物」でスイッチオン

朝の光を浴びると体内時計がリセットされます。白湯やお茶などの温かい飲み物で体温をあげ、活動モードに切り替えましょう。

#### ② 作業前後の「首・肩ストレッチ」

寒さで筋肉がこわばると血流が悪くなり疲労がたまりやすくなります。

首をゆっくり回す、肩を上下に動かすなど、1分でもいいので取り入れましょう！

#### ③ 「湯船につかる」習慣を！

シャワーだけでは体の芯まで温まりません。38-40℃のお湯に10-15分つかることで、副交感神経が働き、疲れをリセットできます。



### 食事でも自律神経サポートを！！



- ・朝食を抜かない(体温が上がりやすくなる)
- ・たんぱく質(肉・魚・卵・豆腐)をしっかり摂る
- ・ビタミンB群(豚肉・にんにく・納豆など)は疲労回復に◎



寒暖差が大きいこの時期は、体も心も知らないうちに負担がかかっています。

最近なんとなくだるいと感じたら、無理せず体を温め、休息をとることが大切です。

自律神経を整えることは風邪予防にもつながります！！寒さに負けない体づくりで冬本番を元気に迎えましょう。