

“夏バテ”ならぬ“冬バテ”という言葉。

数年前から耳にするようになりましたが、ご存知でしょうか。



～ “冬バテ”の原因と症状 ～

◆ 原因

夏よりも冬の方が日中と夜の気温差が大きいのに加えて、暖房が効いた室内と屋外との寒暖差が激しく体調管理をしようと自律神経がフル稼働した結果、自律神経が乱れ体調を崩しやすくなります。

また、日照時間も短くなることで、「セロトニン」の分泌も減り様々なトラブルの原因となります。

さらに、何かとイベント事も増える季節に加え、年末年始なども重なり外食や飲酒の機会も増えることで栄養バランスが偏り、体調不良を招くことになりがちです。

◆ “冬バテ”チェックシート

- 食欲がわからない
- 眠気が強く朝すっきり起きれない
- 寝つきが悪く、夜中に目が覚める
- 身体が重たく、だるい
- 疲れやすい
- 病気の治りが悪い
- インフルエンザや風邪などの感染症にかかりやすい
- すぐにイライラしてしまう
- 頭痛がある
- 気分が落ち込みやすい
- 温度差が激しい環境で暮らしている
- 汗をかきにくい
- 便秘や下痢など胃腸の調子が悪い
- 身体がむくみやすい

※該当数が多いほど対策が必要です！



～ 対策と予防 ～

◆ 寒暖差

首、手首、足首など冷えやすい部位を特に保温することが大切です。

屋外での長時間の活動や冷えを感じる方はカイロなども有効活用しましょう。また、屋内では適切な湿度と温度を保つために加湿器の利用や適切な暖房の設定が効果的です。

◆ 日光不足

毎日同じ時間に起床し、日光を浴びることが1番理想的です。しかし、難しい場合は日光を浴びることで生成されるビタミンDのサプリメントを適切に摂取しましょう。

◆ 運動と栄養

寒いことを理由に動かなかったり、運動をしないと体力が落ちてしまいます。室内で簡単にできるようなエクササイズやストレッチ、ウォーキングなどを習慣にしましょう。また、温かいスープやハーブティー、身体を温めるにんにくや生姜、根菜類やハーブなども取り入れて栄養価の高いバランスのとれた食生活を意識しましょう。

ビタミンB群を多く含む食材を選んだり、サプリメントを活用するのも良いですね。外食時にお酒を嗜む場合は、キンキンに冷えたビールや氷の入ったお酒はできるだけ避けて日本酒ワイン、お湯割りで楽しめるものを選んでみましょう。温かいお鍋や、具沢山のお味噌汁などもおすすめです。

◆ 質の良い睡眠

身体が心地よく睡眠に向かっていけるように、スマートフォンやゲームなどは控え副交感神経を優位にすることが大切です。お風呂はシャワーではなく湯船に浸かって身体を温めましょう。足が冷える場合は、締め付けの少ない靴下や湯たんぽなども活用してみてください。好きなアロマオイルなどの香りで深呼吸をしてリラックスしたり、好きな音楽を聴きながら軽くストレッチするのも良いですね。

少しでも体調がおかしいなと感じたら無理せずに、生活を見直してみよう。また、生活を改善しても改善しない場合や毎年同じような症状がある場合は病院で診療してもらうこともおすすめします。万全な予防で寒さに負けず年末年始をお過ごしください。

《ライター自己紹介》

幼少期より食べること・作ること・育てることが大好きで栄養士免許取得後、大手百貨店内でカウンセリングサプリメントの店長を経験。カフェの新規店舗立ち上げ・運営・管理などを経て、食の世界に約20年以上携わりながら、最新の食のトレンドや食にまつわる健康・美容のチェックは毎日の日課。子育てをしながら、将来はマイクロファーマーを目指して奮闘中！

栄養士：山口



健康経営推進ツール「みんなの健康コラム」！ 社員様やお客様向けにご利用されたい場合は、株式会社メディカルプランインターナショナルまでお問合せください。（代表アドレス：info@medical-plan.jp）