

その倦怠感、寒暖差疲労かも。

季節の変わり目ですが、倦怠感や頭痛がずっと続いていたり、首や肩がこって辛いなどの症状はありませんか。



それはもしかすると、寒暖差疲労かもしれません

私達の体には、自律神経を使って体温を自動調節する機能があまりありません。寒い時は体の表面に近い血管を収縮させて放熱を抑えて体温を上げ、反対に暑い時は血管を広げて熱を体外へ逃がし、汗もかいて体温を下げています。気温差が大きくなると、自律神経が過剰に働いてしまうせいで、体が疲れてしまいます。これが「寒暖差疲労」の状態です。

寒暖差疲労は、①一日の最高、最低気温の差 ②前日との気温差 ③室内外の温度差のいずれかが7℃以上になると、起きやすくなります。最も多い症状は疲労感で、他には肩こり、倦怠感、頭痛、冷えなど身体的な不調から、イライラなど精神的な不調まで、様々です。特に女性は男性に比べて筋肉量が少なく発汗する力が弱いため、生理周期によってホルモンのバランスが崩れやすいため、寒暖差疲労を起こしやすいことが分かっています。

屋外での作業より、屋内にいる時間が長い人も不調が出やすい傾向があります。一定の温度下にいる時間が長くと、室内外の急激な温度変化に体が対応しきれなくなるからです。また、ずっと同じ姿勢でいると、首や肩がこって筋肉が緊張し、自律神経の乱れに繋がりがやすくなります。コロナ禍で外出し辛い状況が続く、運動不足やストレスで自律神経が正常に働かなくなっている人も多いようです。

効果的な対策は、入浴で体を温めることです。38～40℃のぬるめのお湯に10～15分間浸かるのがオススメ。熱すぎたり、時間が長すぎたりすると、心臓への負担がかかり、脱水の心配もあるので要注意。ウオーキングなど適度な運動も重要です。それ以外の時も、1時間に1回程度、首や肩を2～3分ほど回したり、背伸びをしたりするだけでも血行が良くなります。耳たぶの少し上を5～10秒、水平方向に引っ張ったり、耳を上下に動かしたりする「耳たぶストレッチ」もお勧め。首から肩にかけて血流が良くなり、自律神経を整える効果が期待出来ます。寒暖差疲労は蓄積するほど、さまざまな不調が連鎖的に出やすくなってしまうので、日頃からこまめに対策をして、疲労を溜めないことが一番大切です。

<今週のオススメレシピ> エリンギとかぶの葉のサラダ★

【材料(2人分)】 エリンギ(1本) かぶの葉(2個分) ミツクアピーズ(50g) オリーブ油(大さじ1) 酢(小さじ2) 塩・こしょう(少々)
【作り方】 ①エリンギは一口大の乱切り、かぶの葉は3cmぐらいの長さに切る ②①を耐熱ボウルに入れ、電子レンジで2分加熱する ③水気を拭き、ミツクアピーズ・オリーブ油・酢・塩・こしょうを加えて混ぜたら完成！

栄養素と効率の良い食べ方②

たんばく質はアミノ酸がいくつも繋がった高分子化合物です。骨、筋肉、臓器など体の主成分で、体重の約20%を占めています。体内のたんばく質は分解と合成を繰り返して一定量を保つように出ていきますが、分解されるとアミノ酸になり、その一部は排泄されてしまうので、排泄分を食事から補給する必要があります。

たんばく質は、肉、魚介、卵、乳製品などの他、大豆製品などにも多く含まれています。米、麦、小麦には少量しか含まれていませんが、主食として日々たくさん食べるので、大切な供給源のひとつにもなっています。

たんばく質は、3食に分けて必ず摂って頂きたいのですが、ビタミンB群が不足してしまったり代謝することが出来ず、体内で利用が出来ません。たんばく質とビタミンBはセットで摂るよう心がけて下さい。とりわけビタミンB6、B12は、たんばく質の分解と合成に不可欠です。

また、運動不足だと体がたんばく質を上手に利用出来なくなってしまうので、適度な運動をしてたんばく質の利用効率を高めることも大切です。ただし、激しい運動はたんばく質の分解が亢進してしまいますので、その分、摂取量を多くするなどの調整が必要です。



<ビタミンB6を多く含む食品> にんにく ピスタチオ トウモロコシ 焼きのり ししとう 等
<ビタミンB12を多く含む食品> しじみ あさり レバー 牡蠣 サバ 卵黄 等

※上記に書いたもの以外の食材にもビタミンB6やB12は含まれています。肉類・魚介類・大豆製品・野菜など様々な食材を食べることが栄養素の不足に繋がります。