



エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。
朝晩の冷え込みが和らぐ日も多くなってきました。春は季節の変わり目であり、新しい環境など変化の多い時期もあり、ストレスを感じやすい季節です。何か変だな、と感じたときは、無理をせず休息を取りましょう。
今月号は【寒暖差疲労】についてお伝えします。

春先に多い「寒暖差疲労」にご用心！！

過ごしやすい季節になってきたとはいえ、春は変化の多い時期です。生活環境の変化に加えて、三寒四温と言われるように気温や気圧、湿度といった気象の変化も大きくなります。**寒暖差とは、1日の最高気温と最低気温の差や、前日との差、室内外の温度差が7℃以上あることを言います。毎日の気温差が激しいと、身体を適応させようと自律神経が常に働くため、緊張状態が続きます。この状態が続くと、心身共にリラックスしにくくなり、疲れがたまりやすくなります。**「寒暖差チェックシート」で、自分の状態を確認してみましょう。

寒暖差疲労チェックシート ～当てはまる数をチェックしよう～

<input type="checkbox"/> 暑さ、寒さが苦手。	<input type="checkbox"/> 熱中症になったことがある、近い状態になったことがある。
<input type="checkbox"/> エアコン（冷房、暖房）が苦手。	<input type="checkbox"/> 季節の変わり目に体調不良になる。
<input type="checkbox"/> 周りの人が暑いのに、自分だけ寒い。長袖が常に手放せない。	<input type="checkbox"/> 冷え性がある。
<input type="checkbox"/> 顔がほてりやすい、全身がほてりやすい。	<input type="checkbox"/> 温度差が一定の環境にいる時間が長い（オフィス、自宅でも一日中エアコンをつけている）。
<input type="checkbox"/> 温度差が強いと、頭痛や肩こり、めまい、だるさ、関節痛、喘息、下痢などの様々な症状がでる。	<input type="checkbox"/> 代謝が悪い、身体がむくみやすい。

当てはまる数が1～3個
少し疲労があるかも

当てはまる数が4～6個
要注意

当てはまる数が7個以上
かなり重症！
今すぐケアをしよう



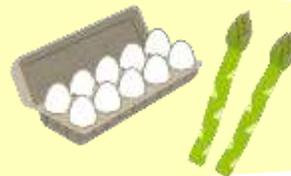
出典：特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 春はメンタルの揺らぎにご注意を／春の不調に関係がある“寒暖差疲労”とは せたがや内科・精神内顆クリニック 寒暖差チェックシート

春の不調を乗り切るセルフケア！！

春のメンタルケアには、生活のリズムを整えることが重要です。**起床・就寝の時間をできるだけ一定にして、朝・昼・夜の食事を決まった時間に取りましょう。**また、栄養バランスの取れた食事を意識しましょう。**疲労回復や緊張緩和のためには、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが必要です。**疲れやすい時期は、睡眠時間をしっかりと確保しましょう。**睡眠中はリラックス状態になるため、胃腸の働きを整えたり、疲労回復をする他、免疫機能を強化して身体のエネルギーも確保できます。**



生活リズムを整えよう。
疲れやすい時期は、**いつもより1時間多く寝る**ことを意識しましょう。



疲労回復には、良質なタンパク質、ビタミン、ミネラルを取りましょう。
おすすめの食材は、卵とアスパラガスです。

「こころの体温計」

気になることがあるときは、心の健康状態を確認してみましょう。
睡眠の状態もチェックできます。

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp

