

## 5月の気温差による体調への影響！！

### 寒暖差疲労とは？

寒暖差疲労とは、気温差（7℃以上）が大きいと起こりやすくなるもので、体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい、全身倦怠感、冷え症、頭痛、首こり・肩こり、胃腸障害、イライラ、不安、アレルギー（鼻炎症状）などの様々な症状が出てしまう、「気象病」の1つです。

寒暖差には、春から夏への暖かくなっていくときの寒暖差、夏の暑い時期の寒暖差（冷房による冷え）、秋の寒くなっていくときの寒暖差があります。さらに、室内外（エアコンを使用している状態と外気の暑い状態の差が大きい場合）の寒暖差や前日比の気温差でも起きます。

### 寒暖差疲労への対策！！

#### 1 体の中から温める

体の中を温めるために、冷たい飲物や体を冷やす食材をとり過ぎないようにしてください。食事の時は、しっかりと噛んで、ゆっくり食べましょう。一口入れて、咀嚼は20回位がベストです。



#### 2 腸内環境を整える

腸は脳に次ぐ多くの神経細胞が存在し、「第二の脳」ともいわれています。腸の健康は全身の健康に影響するので、腸内環境を整えることとは「寒暖差疲労」を予防するうえでも重要なことです。善玉菌を増やして胃腸の調子を整えましょう。ヨーグルトや納豆などの発酵食品を1日1回食べるように心がけましょう。



#### 3 ストレスを溜めない

自律神経の乱れは、日常生活でのストレスが大きな影響を及ぼすことがあります。

寒暖差疲労を軽減するためには、ストレスを溜めないよう心掛けることが大切です。気分転換を図り、ストレスを発散させる時間を定期的に設けるようにしましょう。趣味やスポーツの時間を持つことや、実生活から離れて自然を楽しむ時間を作るなどをしてリフレッシュしましょう。

また、ストレスが溜まっている場合は誰かに相談して、抱え込まないようにすることも大切です。誰かに相談することで悩みの種が解消されるケースも珍しくありません。

## 五月病について

5月の連休後に、学校や会社に行きたくない、なんとなく体調が悪い、授業や仕事に集中できないなどの状態を総称して「五月病」と呼びます。五月病は正式な病名ではなく、医学的には適応障害や発達障害、不眠症などといった病気に分類されます。



## 五月病の代表的な症状

五月病の症状として挙げられるものは身体的症状に頭痛、腹痛、食欲不振、めまいが、精神的症状に不安や焦りを感じることで、やる気が出ないなどの症状が挙げられます。

## 五月病の予防方法

### 1 趣味を続ける

五月病の症状を感じたときも、趣味を継続させることでストレスを発散していきましょう。

### 2 運動をする

精神的な疲労は運動をすることで肉体的な疲労に変わるといわれています。体がだるいと感じたら、運動をしてストレスを軽減させましょう。

### 3 生活リズムを整える

不規則な生活は肉体の健康だけでなく、心の健康を害しやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。

## 紫外線について

紫外線は3月頃から強くなり始め、5月から7月にかけてピークを迎えます。とくに紫外線が強くなるのは10時から14時頃と言われています。



## 紫外線対策

### 1 日焼け止めを毎日塗る

### 2 日傘をさす

### 3 帽子をかぶる