



# 冬のこい対策

## 自律神経の体温調節の働き

### 冬に寒さを感じると…

末梢血管を収縮させて血流を抑え、体内の熱が逃げるのを防ぐ。

エネルギーを使って筋肉を収縮させ、熱を産み出す。



### 体が冬の環境に慣れる 寒冷順化が働く



#### 冬のこい 冷え

寒さで皮膚表面の末梢血管が収縮すると、血流が悪くなり、肩や首、背中、頭などの筋肉が硬くなる。筋肉量の少ない人では十分に熱を生み出せず、体がますます硬くなる。



#### 冬のこい 冬バテ

体が冬の環境になれる寒冷順化がうまくいかなかったり、寒暖差が大きいため自律神経が乱れ、冬バテ(肩や首などのこり、緊張性頭痛、倦怠感)になる。

# 自律神経の乱れを整え、冬バテを防ぐ手助けをする

生活習慣を整え、自律神経に適度な刺激を与えて自律神経の働きを助けてみましょう。

## リラックスして自律神経を整える

マイペースで行いましょう♪



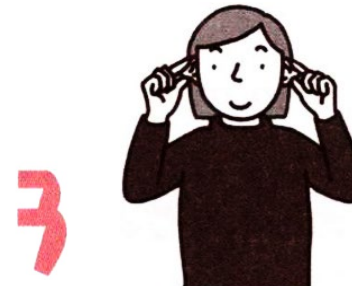
### 耳のストレッチ



1 親指と人さし指で耳たぶを軽くつまみ、上・下・横の順に5秒間ずつ引っ張る。



2 耳を軽く引っ張りながらゆっくり5回後ろ回しをする。



3 耳たぶを上下に畳むように折り曲げて5秒間保つ。



4 手のひらで耳を温めるように覆い、ゆっくり5回後ろ回しをする。

### 呼吸法

1

肩の力を抜いて椅子に深く腰掛け、おなかが膨らむのを感じながら、鼻から息を吸う。  
吸い切ったら息を1秒間止める。



2

おなかがへこむのを感じながら、口から細く長く息を吐く。  
1・2を数回繰り返す。



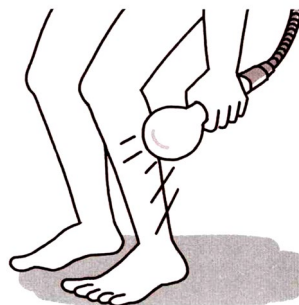
## 規則正しい生活スタイルが大切

ふだんよりも外出の機会が増えたり、飲酒や夜ふかしの機会が増える年末年始は、自律神経も乱れやすく冬バテが起こりやすくなります。「睡眠」「食事」「運動」のいずれか 1 つでも自分なりのルールを決め、生活スタイルを保つように努めましょう。

## 体を冷やさないようにする

### お風呂上がりのぬるま湯シャワー

体が入浴で十分温まったら、膝下に 35℃程度のぬるま湯をかける。ふくらはぎの血管の収縮する力が鍛えられ、血流が増加し、脚のむくみ予防にもなる。



### 血流の多い血管を温める

太い血管の通り道である首回りや、血管が皮膚の下に浅いところを通っている手首や足首などを、衣類の工夫でしっかり温める。

## 血管を刺激して冷え性対策を行う

### 手のひら、足の裏を温める

手のひらや足の裏を手袋や靴下で覆い、血管を温めて血流を良くし、体全体を素早く温める。

※手のひらや足の裏の血管は、熱のやり取りに特化しており、寒さや暑さ感知すると素早く収縮したり拡張したりするため、温めることは効果的。



## 自律神経の過保護は禁物

厚手の靴下を履いているのに足先が冷えるのは、温かくなりすぎ逆に血管が広がり、体を冷やそうとする力が働くためです。また、暖房の効いた寒暖差が小さい環境に体が慣れ過ぎると、自律神経の体温調節機能が、“サボリ”始めます。時には外気に当たり、ある程度の寒暖差による刺激を与えることも大切です。