

季節の変わり目に体調を崩さない秘訣とは？

季節の変わり目は、なんとなくだるかったり、頭痛がしたりと体調が崩れることはありませんか？季節の移り変わりに合わせて体調を整えるための方法をご紹介します！



季節に応じた空調管理

季節の変わり目は寒暖差が激しく、室内との気温差も大きくなります。その差が5℃以上あると自律神経のバランスが乱れやすくなるといわれているため、自律神経の負担を減らすためにも適切な空調管理が重要です。

一般的な室温の適温例

夏期

- 温度: 25～28℃
- 湿度: 45～60%

扇風機やサーキュレーターを併用して室温を一定に



冬期

- 温度: 18～22℃
- 湿度: 55～65%

加湿器を設置して室内の湿度を保ち、乾燥を防ぐ



環境省では、空調機の温度は17℃以上28℃以下の範囲内で設定し、室温は夏期28℃、冬期20℃を推奨しています。とはいえ、快適な体感温度には個人差があるため、冷房や暖房に頼り過ぎないクールビズやウォームビズなどを推進させることもポイントです。

自律神経とは自分の意志に関係なく絶えず脳でコントロールされ、心拍・呼吸・体温・血液循環・消化吸収といった体の機能を維持している神経のこと。大きく分けて「交感神経」と「副交感神経」があり、この2つはシーソーのように働きバランスを保っていますが、切り替えが多かったり、どちらかが優位になる状態が続くと体に不調が起こりやすくなります。

食事・睡眠・リラックス法

気候によるストレスが多い状況では、体温調節のために「交感神経」が優位になりやすくなります。「副交感神経」への切り替えをスムーズに行うには、「副交感神経」に関わる食事(消化)や睡眠、休養を見直すことも大切です。

朝食は必ず取る



朝食を食べると、朝は交感神経が優位になり、夜は副交感神経が活発になるというリズムを整えやすくなります。



多様な食品から栄養を！

睡眠は6～8時間以上



寝ている間は副交感神経が優位に働き、体や心を休ませてくれます。寝る前にスマホを見たり、激しい運動をすると交感神経が優位になってしまうため、寝る前は「お休みモード」になることを意識しましょう！

首や腰を温めてほぐす



副交感神経は、脳の下部(首のあたり)と、脊髄の下部(腰のあたり)からそれぞれの器官へ分布するルートがあります。入浴やホットタオルなどで首や腰を温めてほぐすことで、副交感神経が働きやすくなります。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/