

## 今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

10月は「寒暖差アレルギー」、「寒暖差疲労」に注意しましょう！

Watch out for “temperature sensitivity allergy” and “temperature fluctuation fatigue” in October!

日本の四季があるなかで、10月は1年の中で最も過ごしやすい季節といわれています。しかし、近年は気温の高低が大きく、日中の最高気温が25度を超える日があるかと思えば、次の日には10度近く下がる日もあります。このように、1日の中で気温の差が激しいと、体調不良を訴える人が増えてきます。気温の差が大きい事による「寒暖差アレルギー」、「寒暖差疲労」など、さまざまな不調が起こりやすくなるのです。このような体調不良の原因と対処方法についてお話します。

Among Japan's four seasons, October is said to be the most comfortable month of the year. However, in recent years, temperatures are greatly fluctuating. The highest daytime temperature might exceed 25 degrees Celsius one day, and get as low as 10 degrees Celsius the next. As you can see, when the difference in temperature during the course of a day is extreme, there will be an increased number of people who see their physical condition weaken. This makes it more likely for various ailments such as “temperature sensitivity allergy” and “temperature fluctuation fatigue” caused by temperature fluctuation to occur. We will discuss the causes of these physical ailments, along with how to cope with them.

「寒暖差アレルギー」とは What is “temperature sensitivity allergy”?

症状としては、くしゃみ、鼻水、鼻づまりといったアレルギー性鼻炎と似たような症状が続きます。検査しても原因がわからないことがあります。例えば、温かい場所から寒い場所へ移動したとき、寒い場所で冷たい空気を吸ったとき、刺激性が強いものを食べたとき、刺激物を食べたときに症状がでる場合や、気温差が7度以上あるときに症状が出るようなら「寒暖差アレルギー」の可能性がります。他に、精神的ストレス、香水の匂い、たばこのけむりを吸ったときなどです。運動不足などで筋肉の量が少ないと、からだでつくられるエネルギー量が少ないため、体温調節がしづらく寒暖差に弱くなりやすいということも考えられます。

Symptoms are similar to those of allergic rhinitis, such as sneezing, runny nose, and nasal congestion. The cause of the symptoms may not be identified even after

examination, but the symptoms could get more irritating when moving from a warm place to a cold place, for example, or when breathing cold air in a cold place. If you have these symptoms when you breathe cold air, eat irritating foods or stimulants, or when there is a temperature difference of more than 7 degrees Celsius, you may have a "temperature sensitivity allergy." Other possible causes include mental stress, the smell of perfume, and cigarette smoke. If your muscle mass is low due to lack of exercise, the body produces less energy, making it difficult to regulate body temperature and making the body more susceptible to cold temperature differences.

寒暖差アレルギーを防ぐための方法は、温度差をできるだけ少なくする対応です。例えば、寒いなと感じたときにすぐに羽織れるカーデガンなどを持ち歩き、すぐに羽織る。肌寒い日は、首元をスカーフやマフラーなどで温めるとよいです。首には太い血管が通っているため、スカーフやマフラーで首を温めることで血液の流れが促されま

す。

One way to prevent cold allergy is to minimize the temperature difference as much as possible. For example, when you feel cold, take a cardigan with you and put it on immediately. On chilly days, it is a good idea to warm your neck with a scarf or muffler. Since large blood vessels run through the neck, warming the neck with a scarf or muffler will stimulate the flow of blood.

「首」という漢字がつくところ、「首」「手首」「足首」など、ここを温めておくと、からだは冷えないので、手袋も手首まであるもの、靴下は足首を覆う長さの物を選ぶなど意識してみてください。また、マスクをつけることで鼻から入る冷たい空気をさえぎる効果があるので、症状を防ぐのにも役に立ちます。そのほか、適度な有酸素運動や筋トレは筋肉量が増えるため血流を促進してくれますからできる範囲で、運動をしてみてください。日頃からできる事を日常生活に取り入れてみてください。

Warming the neck, wrists, and ankles will keep the body cool, so gloves that extend to the wrists and socks that cover the ankles should be worn. Also, try to choose socks that are long enough to cover your ankles. Wearing a mask can also help prevent symptoms by blocking the cold air coming in through the nose. In addition, moderate cardio exercise and muscle training increase muscle mass and promote blood flow, so try to exercise as much as you can. Try to do what you can on a daily basis in your daily life.

「寒暖差疲労」とは What is "cold exhaustion"?

熱いときはからだの熱を逃がそうとします。寒いときはからだの熱をつくり出します。ですので、寒暖差の激しい環境にいますと、その気温差に対応しようとして、自分自身のか

らだが熱をつくったり逃がしたりします。熱をつくるエネルギーは体力を消耗するため、疲れてしまうことがあります。それは、寒暖差で体温を調節する自律神経の働きが乱れるという事です。自律神経が乱れ不調が現れる、それが「寒暖差疲労」です。

When it is hot, the body tries to release heat. When it is cold, the body produces heat. Therefore, when we are in an environment with a drastic difference in temperature, our own body makes and releases heat in an attempt to cope with the temperature difference. The energy to generate heat is physically exhausting and can lead to exhaustion. This is because the autonomic nervous system, which regulates body temperature in response to cold temperatures, is disturbed. The disturbance of the autonomic nervous system is precisely what is known as “cold exhaustion”.

近年、コロナ禍の影響で在宅勤務や外出自粛が続き、運動不足やストレスで自律神経が正常に働きにくくなっていることや、空調が完備された環境が増えたので、寒暖差への耐性が弱い人が増えている傾向が見られます。また、女性は、男性に比べて筋肉量が少なく汗をかく力が弱いことや、生理周期によってホルモンバランスが崩れやすいため、寒暖差疲労を起こしやすいようです。寒暖差疲労は冷えだけではなく、肩こり、めまい、顔のほてり、食欲不振など、さまざまな不調がでる事もあるため、本格的に寒くなる前に対策を取りましょう。

In recent years, due to the effects of the coronavirus pandemic, people have been forced to work at home or go out to restrain themselves, and the autonomic nervous system has become less able to function normally due to lack of exercise and stress, as well as the effects of air conditioning. In addition, the number of people with low tolerance to cold temperatures has been increasing due to the increase in air-conditioned environments. In addition, women have less muscle mass and less ability to sweat than men, and their hormonal balance is easily disrupted by their menstrual cycle. This is a common cause of cold exhaustion. Cold exhaustion can cause not only coldness but also a variety of other problems such as stiff shoulders, dizziness, hot face, and loss of appetite, so take measures before it gets too cold.

寒暖差疲労簡易チェックシート Check sheet for cold-related fatigue

自己診断してみてください。Please try this self-diagnosis

夏の暑さも冬の寒さも苦手

I am neither good with summer heat or winter cold.

温度が一定の環境にいる時間が長い

Spends a lot of time in a environment with a controlled temperature.

季節の変わり目は体調を崩すことがある I sometimes get sick during seasonal changes.

寒い場所から暖かい場所に移動すると顔がほてりやすい

My face tends to burn easily when moving from a cold to a warm place.

代謝が悪くむくみやすい PI have poor metabolism and sweat excessively

手足など体の一部が冷たく感じることもある

I sometimes feel coldness in parts of my body such as hands and feet.

寝付きや寝起きが悪い I have trouble falling asleep or waking up.

湯船に入って体の芯から温まるまで時間がかかる

It takes a long time to warm up from the core after getting into the bathtub

PCやスマートフォンの使用時間が長い(1日平均3時間以上)

I use the computer or smartphone for a long time (an average of more than 3 hours a day)

肩こり、首こりがある I have stiff shoulders and neck

4つ以上当てはまる人は、寒暖差疲労の予備軍です。

If four or more of the above apply to you, you may be suffering from cold exhaustion.

秋の寒暖差対策のポイントは「リラックス」簡単にできる方法をお話します。

The key to preventing cold-related fatigue in the fall is to relax.

1. 仕事でも1時間に1回程度、首や肩を2～3分ほど回したり、深呼吸しながら背伸びをしたりする。

Rotate your neck and shoulders for 2 to 3 minutes once an hour or so during work, and stretch your back while taking deep breaths.

2. 「耳たぶストレッチ」もおすすめです。耳たぶの少し上を水平方向に5～10秒引っ張ってはなすを数回繰り返したり、耳を上下に動かしたりしてみましょう。簡単でかなり血行が良くなります。

Earlobe Stretch” is also recommended. Pull the top of the earlobe horizontally for 5 to 10 seconds and stretch it back several times. Move your ears up and down. This is an easy way to improve blood circulation.

3. 夜は、就寝前に38～40度のぬるめのお湯に10分～15分程浸かってみましょう。からだも温まり、気持ちもリラックスできます。

At night, try soaking in warm water of 38 to 40 degrees Celsius for 10 to 15 minutes before going to bed. This will warm up your body and relax your mind.

4. 気温差を小さくすること。コロナ禍で換気の数も多いと思いますが、換気で部屋が寒くなるかもしれないので、上着を1枚多く着たりするなど工夫をしてみてください。

Minimize the difference in temperature. You may have many opportunities to ventilate your room due to the COVID pandemic, but ventilation might be making your room colder. Try wearing more than one piece of clothing.

自分の体調管理をするために、日常生活の見直しを行い、寒暖差に耐えられる体を作り、冬に向けての体力づくりをしっかりと行っていきましょう。

Take a good look at your daily life, build up your body's ability to withstand cold temperatures, and build up your physical strength for winter so you can manage your own physical condition.