

寒暖差



推 4
拿 4
ち 6
う 2
ぼ 0
つ 2

ずいぶん春らしくなってきた。今年の三寒四温は温度差が大

前日比の気温差

空調の効いた室内と屋外の温度差

これらが7℃を越えると、寒暖差

疲労が起きやすいとされています。

ヒトの身体は、約36℃前後に保

たれ、外気が暑いと発汗によって

体の熱を逃がし、寒いと体表に近

い血管の壁を収縮させたり震えて

体温を保とうとします。これらは

自律神経が働くことで安定します

が、7℃以上の急な変化があると

頻繁に体温調節しようとして、過

剰に働くことになり、それが蓄

積り返されることで、疲労となっ

積され

- 頭痛、めまい
- 肩こり、首の痛み、腰痛
- 疲労感、倦怠感、イライラ
- 睡眠障害
- 極端な冷え、ほてり、むくみ

といった症状が出やすくなります。

特に、最低10℃最高17℃あ

たりが最も寒暖差を実感しや

すく、最低0℃最高7℃では

寒暖差疲労は起こしにくいそ

うです。服装を変えらるほどの

差”ということです。

因みに、寒暖差アレルギー

は血管運動性鼻炎のことです。

鼻粘膜の細かい血管にある自律

神経の過剰活動により、鼻汁

やくしやみ、鼻詰まり、咳が

出るものなので、いずれも自

律神経を整えらるのが鍵です。

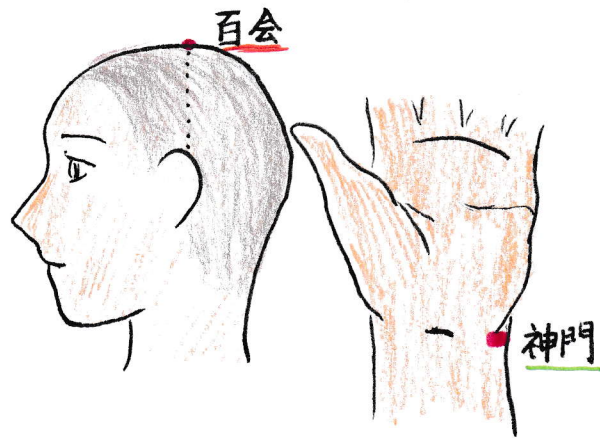
暑~か、たり 寒~か、たり 忙しいですね 心

つぼみのツボ

2023年12月号『自律神経』にも色々書いていますが...

ひやくえ 百会 自律神経を整え、精神安定をもたらす
耳の上端を親指で押さえ、頭頂部に中指を伸ばして両手の中指がぶつかる中心

しんもん 神門 睡眠障害の改善に
てのひら側の手首のしわの上で小指側のくぼみ



食材

自律神経を整えるには

米、黒米、雑穀、そば、小松菜、苺、ほうれん草、海藻、セロリ、菜の花、春キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、長芋、**鰹**、**鮪**、貝類、レバー、鶏肉、枸杞の実、ミント、柑橘類など



控えたほうがいいのは

菓子パン、スナック菓子、インスタント食品、ホイップクリーム、サラダ油、清涼飲料水、コーヒー、コーヒークリーム、エナジードリンク、人工甘味料 (アセスルファムK、サッカリン、スクラロース、L-フェニルアラニン化合物、など)

+ 食べすぎ

- ・規則正しい生活
- ・朝日を浴びる
- ・バランスの良い食事を腹八分目
- ・23時までに就寝
- ・適度な運動
- ・質の良い睡眠
- ・ストレス発散

これに勝るものはありませんが、現代人には難しい人も多そうですね。

- 深呼吸する
- スカーフなどを巻いて首を冷やさない
- 脱ぎ着しやすい服装にある
- 首までゆくり湯船に浸かる (38~40℃ 10~15分)
- 漢方・鍼灸・推拿を利用する

中医学的に見ると、寒暖差疲労は**気虚**の状態です。気を補う食べもの、気を巡らせる食べもの、ツボなどで改善を目指します。

かんたん薬膳 ♪

セロリ嫌いもこれで克服?!

かつおとセロリ炒め

材料 (作りやすい量)

セロリ茎	200g
シーチキン	1缶
(またはかつお節)	1パック
麵つゆ	大きじ2
ごま油	大きじ1

1. セロリは斜め切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて加熱し、セロリを炒める。しっかり火を通すとセロリの匂いが減るのでお好みの炒め具合で。
3. 麵つゆを入れ、シーチキンかかつお節を混ぜ、火を止める。