

# 冬バテへの対処法

令和5年1月18日  
ホルテックスセイゲン  
健康管理室 佐藤

山を越えて一段と冷たく乾燥した強風「からっかぜ」が吹き抜ける冬、寒さがつらい季節となりました。寒い季節には冬バテといわれる季節性の体調不良が起こります。（冬バテは医学用語ではありません）冬バテは、寒暖差による自律神経の乱れで疲労を感じやすくなった状態です。寒さは、免疫力低下や身体への負担増加を招きますし、冬に流行する感染症にも注意が必要です。

## 【冬バテの症状】

### 倦怠感

- 何だかだるい

### 意欲低下

- やる気が出ない

頭痛

肩こり

気分の落ち込み

不眠



寒暖差による血管収縮→  
血流が悪くなり、栄養・酸  
素が行き届かない。老廃  
物の蓄積。

イベントごとが多い季節で  
神経を使う。

★このように「夏バテ」のような症状が出ます。

## 【冬バテ対策】

冬にケアしないと、春に疲れが残ります。

**重要なのは体を温めること！体を温めると免疫力もアップ°**

### ① 衣類の工夫

締め付ける衣服は避け、3つの首「首」「手首」「足首」を温める

### ② 血流改善

特に女性の半数以上は「冷え性」に悩んでいます。

大切な内臓に先に血液を届けるため、末梢は血流が不足しがち。

ちょっとした時間があれば、手のグーパー運動やかかとの上げ下げ・マッサージで血行促進を行う。

### ③ 適度な運動

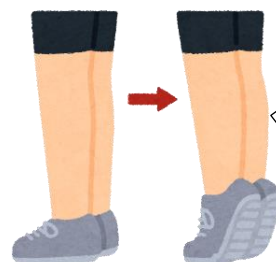
簡単に室内で出来る運動を習慣化する

（ストレッチやヨガ、エア縄跳びなど）

筋肉が衰えると、基礎代謝が落ちて体温が下がります。

おすすめ★ながら運動

歯みがきしながらかかとの上げ下げ



ふくらはぎは  
第2の心臓  
といわれてい  
ます。

#### ④ 温かくして良い睡眠をとる

- ・寝る 30 分前に 38～40 度のお湯につかる。
- ・寝る前に布団を電気毛布や布団乾燥機などで温めておく。（寝る時には消す）  
今の布団乾燥機はマットが無く、気軽に使用出来ますのでオススメです。



#### ⑤ 1 日 3 食 バランスよく食べる

冬は、寒さに対応するために栄養が体内で多く使われるため、より多くの栄養を摂取する必要があります。そして、冬の旬の物には、体を温める、栄養価の高い食材がたくさんあります。ただし、体に良い食材だからと 1 つの食材ばかり食べるのではなく、バランス良く食べる事が大切です。（※高カロリー＝高栄養という訳ではないので注意）

#### ◇冬に不足しがちな栄養素◇

ビタミン B 群	寒さを感じると、熱を作り出す過程でビタミン B 群を消費します。	ニンニク・豚肉・うなぎ・まぐろ・鯖・納豆・焼き海苔・きのこ
ビタミン C	エネルギーを作り出す。 抗酸化作用あり。	果物や野菜類
鉄分	女性は不足しやすい。吸収にはビタミン C が関わっているので、セットで考える。	ココア・卵黄・レバー・はまぐり
マグネシウム	寒さで硬直した筋肉や血管を戻すのに使われる。	大豆加工食品・あおさ・わかめ・ひじき・干しエビ・貝類

#### ⑥ 体を温める食材を活用しましょう。

##### 温める食材の特徴

##### 【寒い時期が旬、固い食材・土の中で育った野菜】

ゴボウ・にんじん・かぶ・大根・カボチャ・しょうが・芋類・タマネギ・りんご・さくらんぼ

##### 【黒っぽいもの】

ひじき・黒豆・黒砂糖

##### 【発酵食品】

納豆・味噌・ヨーグルト



## 冬の感染症に注意

### 感染性胃腸炎（食中毒）

- ・冬に多いのはノロウイルス
- ・人や食品から感染し、強い吐き気と嘔吐・下痢を引き起こす
- ★牡蠣などの二枚貝はしっかり加熱を
- ★市販の下痢止め薬は使わないように

### インフルエンザ

- ・感染状況は、例年の同時期と比べ低いですが、直近 2 年間でより高い傾向にあります。

### 新型コロナウイルス

- ・増加傾向が継続しており、群馬県病床使用率は 71.7% (R4.12/28 アドバイザリーボードより)
- ・オミクロン株は潜伏期間が短く、感染力が強い。

### 感染症の予防には

- 「まめな手洗い」
- 「マスク」「消毒」が重要となります。

