

# 冬バテにお気を付けください

**問** 健康推進課（金屋庁舎）  
清水行政局住民福祉室

## 冬バテとは

環境変化などの気温の急激な変化によって起こる体の不調のことです。

## 冬バテの原因

### ●日照時間の減少

日照時間が減ることによって、神経伝達物質をコントロールするセロトニンの分泌が減少します。セロトニンは、精神を安定させる働きや睡眠を促す作用、食欲をコントロールする作用があります。そのため、セロトニンが減少すると、気分が落ち込む、イライラする、寝付きが悪くなる、過食するといった症状が現れます。

### ●気圧の変化

気圧の変化は、耳の鼓膜の奥にある内耳を介して脳に伝わります。すると、自立神経にまで影響が及び、交感神経・副交感神経のバランスが乱れます。

### ●寒暖差

気温が低くなると血行の流れが悪くなり、手足などの冷え、肩凝りなどの不調が現れます。就寝時の温度や湿度が適切でない場合、睡眠トラブルが引き起こされる可能性があります。

### ●食生活の乱れ

冬は、クリスマスや忘年会、新年会などのイベントで食生活が乱れやすくなります。野菜不足などが続くと、ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足することで体調が崩れやすくなります。



## 冬バテの主な症状

- ・食欲不振
- ・適切な睡眠時間を確保しても、疲れが取れない。
- ・眠りが浅く、夜中に起きてしまう。
- ・倦怠感
- ・気分が落ち込んだり、イライラしたりする。
- ・頭痛・肩凝り

## 冬バテを予防しよう

- ・耳のマッサージ
- ①両耳の上部を軽くつまみ、5秒間上に引っ張る。
- ②両耳の真ん中を軽くつまみ、5秒間横に引っ張る。
- ③両耳の真ん中を軽くつまみ、5秒間下に引っ張る。
- ④両耳の真ん中を軽くつまみ、横に引っ張り、そのまま後ろにゆっくり大きく5回回す。
- ・毎朝、一定時間に起きて日光を浴び、規則正しい生活を送る。
- ・体を冷やさない。
- ・バランスの良い食事を取る。
- ・ストレッチや運動をする。
- ・就寝2〜3時間前に入浴する。

など

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターは 皆さまの子育てを応援します！

えんちょう先生に聞いてみよう！  
～こども園ってどんなところ～

- 日時／1月22日（木）10:00～11:00
- 場所／金屋第三こども園
- 定員／10組程度
- 参加費／無料
- 申し込み／1月6日（火）8:30～

開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（1月9日・16日・23日・30日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。
	10:00～11:00 13:45～14:45

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。  
詳しくは町ホームページをご覧ください。  
お気軽にお問い合わせください。

子育て支援センター ☎ 52-5474（ファクス兼用）

