

【第 62 回】

2 月を迎え、学生の皆さんにとっては授業のない期間が続き、生活の自由度が高い時期か
と思います。一方で、この時期は一年の中でも降雪量が多く、気温も低下しやすい季節です。
寒冷環境や日照時間の短さ、活動量の低下は、自律神経の調整機能に影響を及ぼしやす
く、体調不良の一因となることがあります。今回は「寒冷期における健康管理」についてお伝
えます。

【寒さと雪が自律神経に与える影響】

自律神経は、体温調節、血圧、消化、睡眠などを無意識のうちにコントロールしています。
寒さが続く環境では、体を守るために交感神経が優位になりやすく、血管収縮や筋緊張が続
くことで、冷え、肩こり、頭重感、疲労感などが起きることがあります。また、日照不足や生活リ
ズムの乱れは、自律神経の切り替えを妨げ、気分の落ち込みや意欲低下につながる場合も
あります。

【寒冷期に自律神経を整えるためのポイント】

自律神経の安定には、生活リズムと適度な刺激のバランスが重要です。

- ・軽い運動やストレッチにより、血流を促進する
- ・入浴により深部体温を上げ、副交感神経の働きを高める
- ・起床・就寝時間を一定にし、体内時計を保つ

【体調や心の変化に気づいたときに】

睡眠の質が低下している、疲労が取れにくい、理由なく不安感が強いと感じる場合、自律
神経の乱れが背景にあることも少なくありません。寒さと雪により心身への負担がかかりやす
い 2 月ですが、自律神経の働きを意識した日常生活は、不調の予防につながります。休暇中
だからこそ、生活を整えることを意識し、無理のない形で新学期への準備を進めていきましょ
う。(文責:佐藤 浩樹)