

令和８年11月
保健室

寒暖差に負けない！自律神経ケア

秋から冬への季節の変わり目や、日によって気温が大きく変わる時期は、体調を崩す人が増えています。「なんだか体が重い」「頭痛や肩こりが続く」「しっかり寝たのに疲れが取れない」……そんな不調を感じていませんか？

実はその不調、気温や気圧の変化に体がついていけず、自律神経が乱れてしまう「寒暖差疲労」や「気象痛」が原因かもしれません。

寒暖差疲労



前日や朝晩の「気温差が 7℃以上」あると、体温調節をする自律神経がオーバーワークを起こし、疲れやだるさ、冷えを引き起こす状態。



気象痛

気圧の変化（特に低下）を耳の奥（内耳）がセンサーとして感知し、脳に過剰な信号が伝わることで、頭痛や肩こり、古傷が痛むなどの症状が起こる現象。



✓ セルフチェック！あなたの自律神経、お疲れモード？

- □ 朝、布団から出るのがとにかく辛い
- □ 天気が悪い（雨や台風の直前）と頭が重い・痛い
- □ 手足が冷えて、日中も集中力が続かない
- □ スマホや PC を長時間見ていて、首・肩がガチガチ
- □ 湯船につからず、シャワーだけで済ませがち

チェックが 2 個以上なら、今すぐ右のセルフケアをやってみよう！

即実践！セルフケア＆頭痛対策

1．耳ひっぱりマッサージ（気象痛・頭痛に効く！）



耳の周りの血流を良くすることで、内耳にある気圧センサーの過剰反応を鎮めます。勉強の合間に 1 分でできるケアです。

2．「じっくり湯船」で身体を休めよう



シャワーで済ませず、入浴で体を深部から温めるのが一番のリカバリーです。38～40℃のぬるめのお湯に 10～15 分つかるのがおすすめ。

ぬるめのお湯は副交感神経（リラックスモード）を高め、質の良い睡眠につながります。入浴中はスマホを持ち込まず、しっかり目と頭を休ませましょう。

3．「首の後ろ」を温める（寒暖差ケア）

