

西耳鼻咽喉科 便り



一人ひとりにあった治療法を提案して、患者さんのお困りごとを解決することを目指しています。

冬バテ

夏に起こる食欲不振などの体調不良である「夏バテ」は一般によく知られています。一方、冬になると気分が重くなる、体がだるいなどの症状が現れる人も少なくありません。冬に起こるこのような心身の不良は「冬バテ」と呼ばれます。

冬は気温が下がることに加え、日照時間が短くなります。また、室内と室外の寒暖差が激しく体調を崩しやすい季節です。

冬バテのもっとも代表的な原因は日照時間が減ることです。日照時間が減ることで「セロトニン」の分泌が減少し、**うつ病のような症状**（気分が落ち込む、イライラしやすくなるなど）、**睡眠トラブル**（寝つきが悪い、眠りが浅いなど）、**過食**といった症状が生じるようになります。

また、日光を浴びる時間が減ることで体内で産生されるビタミンDも不足しやすくなります。ビタミンDが不足すると、骨や筋肉が弱くなり痛みが生じたり、最近では免疫や気分障害などとの関係も指摘されています。現代社会では、屋外で日光を浴びる機会が少なくなっていますが、ビタミンDの最大の供給源となる魚の摂取量も少ない事から、広い年代においてビタミンDは不足しています。特に女性では、顔や手足に日焼け止めを塗ったり、日傘をさしたり、そもそも日中の屋外への外出を控えたりなど過剰な紫外線対策に取り組んでいる人が多く、ビタミンDが不足しやすい傾向があります。

また、寒さや寒暖差で血行が悪くなり、手足などの冷え、肩こり、睡眠トラブル、さらには自律神経の乱れによる疲れやすさなどの不調が生じます。

そして年末年始はイベントごとが多くなり、飲酒、塩分・カロリーが高い料理、ケーキなどの甘いものを食べる機会が増えています。こうした食生活が続くと野菜が不足し、ビタミン・ミネラルなどの栄養素が足りなくなることで体調が崩れやすくなります。アルコールの代謝にはビタミンB₁が必要になるため、飲酒量が増えるとビタミンB₁が不足しがちになり、疲れやすくなります。

★「冬バテ」対策★



- ・規則正しい生活
- ・バランスのいい食事
- ・入浴

イベント続きで忙しい場合など、食事だけで栄養バランスを整えるのが難しい場合はサプリメントやビタミン剤（市販薬）などを活用するのもよいでしょう。