

衛生委員会だより

2025年12月号

担当事業所: にじいろ

～冬バテに注意!体を温めて元気に～

冬になると、気分が重くなる、体がだるくなるといった症状が現れる人がいます。冬に起こるこのような体調不良は「冬バテ」と呼ばれ、注意が必要です。

1. 冬バテの原因

冬は日照時間が短くなり、セロトニンの分泌が減少してしまいます。セロトニンは精神を安定させたり、睡眠を促すホルモンの分泌にも関わっています。そのため、セロトニンが減少すると、気分の落ち込みや睡眠不足、過食等の症状に陥ることがあります。

また、気温・寒暖差により手足や肩等の不調が起こりやすくなります。



2. 対策

・ バランスの良い食事

ホルモンのバランスを整え疲労を回復するためにも、栄養バランスの良い食事を摂るように心がけましょう。

・ 規則正しい生活

毎朝、できるだけ一定の時間に起きて日光を浴びることでセロトニンの分泌を促し、体内時計をリセットすることができます。

・ 入浴

ぬるめのお湯に浸かることで副交感神経が優位になり、リラックス効果があります。冷え症や疲労の回復にも効果目があります。

