

MitsuiSougou通信

寒暖差疲労をためないコツ

寒暖差疲労とは

寒暖差疲労とは、急激な温度変化によって体が適応できず、疲労感、だるさ、めまいなどの症状を引き起こす状態を指し、「気象病」や「天気痛」と呼ばれることもあります。

原因

人間の体は、周囲の環境に適応するために様々な仕組み（恒常性）を持っています。この恒常性は、体の機能を調節する役割を担っている自律神経が重要な働きをしています。季節の変わり目の朝昼夜の急激な温度差など、環境の変化が激しすぎると、自律神経が乱れやすくなる傾向があり、体調不良を引き起こすことがあります。

寒暖差疲労をためないための対策

寒暖差疲労を放っておくと、慢性的な自律神経失調症や冷え性を招く可能性があります。早めの対策を心がけましょう。

●温度差をなくす

寒暖差疲労を起こさないためには、まず体に寒暖差を感じさせないことが大切です。室温がコロコロ変わると寒暖差疲労をため込む原因になるので、エアコンで一定の快適な温度に保ちましょう。世界保健機関（WHO）による住宅と健康に関する新しいガイドラインでも、室温コントロールの重要性が認められており、特に冬季の健康を守る室温として全室18℃以上にしよう強く勧告しています。ただし、外気温との差が大きくなると、外に出たときに体への負担が大きくなります。室外との温度差は7℃以下が望ましいでしょう。外出する際は薄手のカーディガンや上着を重ね着して、うまく体温調整をしてください。

●バランスのとれた食事を心がける

バランスの良い食事をとって、寒暖差疲労に負けない体づくりをしましょう。エネルギー源になるたんぱく質や、疲労回復効果のあるビタミンB群は積極的に摂取したいですね。

●良質な睡眠をとる

自律神経には、心身を活動モードにする「交感神経」とリラックスモードにする「副交感神経」の2つがあり、互いにバランスをとりながら健康状態を維持しています。良質な睡眠をとることは、副交感神経を優位にし、心身を疲労から回復させるのに有効です。

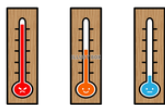
●適度な運動をする

寒暖差疲労は、体力のない女性や高齢者に多くみられる傾向があります。適度な運動を習慣化して、疲れにくい体を目指しましょう。

●お風呂にゆっくり浸かる

入浴すると全身の血行が良くなり、体に蓄積された疲労物質を取り除く効果が期待できます。自律神経のバランスを整えるためにも、シャワーで済ませるのではなく、ぬるめのお湯にゆっくり浸かるのがおすすめです。気温の変化は体にとってストレスにほかなりません。激しい寒暖差が続くと、自律神経のバランスが崩れて疲労がたまり、さまざまな体調不良を引き起こすリスクが高まります。日頃から対策をして、寒暖差疲労をため込まないようにしましょう。

参考：OMRONホームページ



◆知って得する保険の話◆ ～保険料控除制度について～

対象となる契約の払込保険料について、所得税と住民税の負担を軽減できる制度を保険料控除制度といいます。保険料控除制度では、その年の1月1日から12月31日までの1年間に払い込まれた保険料の一定額を課税所得から控除することができます。保険料控除制度には地震保険料控除制度と生命保険料控除制度、社会保険料控除、小規模企業共済等掛金控除の4種類があります。

ぜひ、生命保険や地震保険、iDeCo(個人型確定拠出年金)へのご加入をご検討下さい。「ちょっと聞いてみたいな」ということがございましたら、どうぞお気軽にお声掛け下さい。



安全運転アドバイス

運轉行動は、認知・判断・操作の繰り返しによって成り立っていると言われています。認知の段階で最も重要な働きをするのが目です。目で見ることによって、運轉に必要な情報の大半を得ています。そのため運轉免許更新時には、必ず視力検査が行われます。そこで、今回は見ることの重要性について考えます。

よく見ることの重要性

漫然運轉や脇見運轉は、ほぼ毎年、法令違反別の交通事故で上位を占めている違反行為です。漫然運轉は考え事や疲労などにより、目は前を向いていても、実はぼんやりとしか見ていないような状態、脇見運轉は運轉とは関係のないものへ視線を向けている状態であり、両者には運轉に必要なものをよく見ていないという共通点があります。この2つが交通事故の法令違反の上位を占めているということは、運轉にとって「よく見る」ことがいかに重要であることを示しています。

【よく見るための条件】

◆徐行や一時停止を確実に行う

交差点の右折時は徐行が義務づけられていますが、対向車が接近する前に右折しようとして徐行せずに進行する車が少なくありません。徐行せずに進行すれば、横断歩行者や自転車の有無を目でしっかり見て確認する余裕が持てず、発見の遅れや見落としにつながります。見通しの悪い交差点での一時停止も同様です。一時停止をすることによって交差道路の状況をしっかり見る余裕が生まれ、確実な安全確認をすることができます。よく見るためには、徐行や一時停止を確実に行うことが重要な条件となります。

※視力は、視野の中心を少し外れるだけで急激に低下するといわれていますので、見るときは視野の中心でしっかりと見るようにしましょう。



iDeCo(個人型確定拠出年金)とは、将来にそなえて自分で作る私的年金の制度のことです！

iDeCoとは、公的年金（国民年金・厚生年金）とは別に給付を受けられる私的年金制度の一つです。公的年金と異なり、加入は任意で、加入の申込、掛金の拠出、掛金の運用の全てをご自身で行い、掛金とその運用益との合計額をもとに給付を受け取ることができます。節税しながら資産形成ができ、少額からでもはじめるので、投資経験がない方にも将来のお金の準備をする方法としておすすめの制度です。公的年金と組み合わせることで、より豊かな老後生活を送るための一助となります。

三井総合保険事務所はiDeCoの加入手続きのお手伝いをしています。詳しい内容のご照会や資料請求など、お気軽にご相談ください！



資料請求はこちら

◆おいしいレシピ◆ ～さつまいもと鶏肉の煮物～

ホクホクおいしい、秋ならではの味わい！

【材料】2人分

- ・さつまいも 300g
- ・鶏もも肉 1枚
- ・生しいたけ 4枚
- ・さやいんげん 4本
- ・片栗粉 適量
- ・だし汁 1/4カップ
- ・酒 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖・みりん 各大さじ1
- ・サラダ油 適量
- ・塩 適量

【作り方】

1. さつまいもは大きめの角切り、鶏肉は一口大に切り、片栗粉を振る。しいたけは軸を取り、そぎ切りにする。
2. いんげんは筋を取り、塩ゆでして3～4cmの長さに切る。
3. 鍋に油をなじませて鶏肉を炒め、火が通ったらさつまいも、しいたけを入れて炒める。
4. 3)にだし汁、酒、砂糖を入れて約15分煮込み、煮汁が半分になったらしょうゆ、みりん、いんげんを加えて煮合わせる。

※さつまいもを電子レンジで加熱してから煮ても調理時間が短縮できます。

