

# 天気と体調の関係について

## 1、秋は台風と秋雨前線で秋バテに注意

暑くてつらい夏を超えれば、過ごしやすい秋がやってきます。しかし、秋には長雨があり、台風のシーズンに入ります。秋の台風はコースによってぐっと気温を下げて、季節を大きく前進させます。やがてだんだん北風が吹く日が多くなり、朝晩は冷え込むようになってきます。一日の寒暖差が大きくなるので、春と同様に寒暖差に注意が必要です。一日に5度以上の気温差があると、人によっては自律神経に不調をきたす場合もあります。涼しくなってやっと夏バテから解放されたと思ったら今度は秋バテになってしまう人がいるのは、この寒暖差が原因です。



基礎代謝内訳

## 2、夏に下がった基礎代謝も、体調不良の原因に 18度という気温は、どう感じるでしょうか？ 統計によるとホット珈琲とアイス珈琲の売り上げが半々になる気温だそうです。



夏にエアコンが18度に設定されていたら、寒く感じると思いますが、春をはじめ頃に気温が18度まで上がると、暑く感じる場合があります。これは、人間の基礎代謝と体温調節機能が関係しています。基礎代謝とは、生命維持のために必要なエネルギーのことです。エネルギーが体内で多くつくられるほど、その熱で体は温まります。私たちは年間を通して体温を一定に保つために無意識のうちに基礎代謝を上げたり下げたりしています。

つまり、春先はまだ基礎代謝が高く、体を温めている状態なので18度だと暑く感じやすくなるのです。秋はその逆で、18度まで下がると夏の間の下がった基礎代謝により、寒く感じやすくなる人が多くなります。なので、秋は体の冷えを感じやすい季節です。

**気温別 気温と服装の目安**

5℃ 8℃ 13℃ 17℃ 21℃ 23℃ 30℃

頭痛一掃

## 3、秋は基礎代謝を上げるラジオ体操が効果的 寒暖差や、下がった基礎代謝。これらによる体の不調を 予防するために、服装で調整することはもちろんですが 体を動かす習慣を身に着けることが大切です。 気温が下がり、体の冷えを感じるこの時期はラジオ体操 がお勧めです。ぜひ毎日の日課に取り入れてみて下さい。

引用資料 かたおか気象予報士の毎朝10秒！楽しく「お天気ストレッチ」より抜粋