



寒 暖 差 疲 労 気温差7度以上で多発

季節の変わり目、一日の寒暖差が大きい時期に「なんとなくだるい」「頭痛や肩こりが続く」などの不調を感じることはないでしょうか。原因は「寒暖差疲労」かもしれません。

(5月2日付日本経済新聞より抜粋)

◆多岐にわたる不調

人の体は暑さや寒さに応じて、発汗や血管の収縮で体内の温度を調整しています。気温差が大きいと切り替えが頻繁になります。結果として自律神経が過剰に働き、疲労が蓄積していきます。昼夜の気温差に加え、エアコンが効いた室内と暑い室外の温度差で調子を崩すのも寒暖差疲労の一種と考えられます。

症状は全身のだるさや肩や首のこりのほか、冷え、頭痛、めまい、食欲不振、イライラ、不眠など多岐にわたります。明確な原因や病名を特定できずに不調が続く点が特徴で、健康と病気の間にある「未病」の代表例といえるでしょう。

せたがや内科・神経内科クリニック(東京・世田谷)院長の久手堅司さんは「寒暖差疲労外来」を設け、多くの患者を診断してきました。「寒暖差疲労に悩むのは圧倒的に女性が多い。元々冷え症や低血圧の傾向がある人がなりやすく、特に1日の気温差が7度以上になると症状が出やすい」と指摘します。

不規則な生活を余儀なくされがちな現代人

なら、寒暖差疲労は誰にでも起こり得ます。久手堅さんは「生活習慣の見直しによって十分にコントロール可能だ」と話します。「放置すれば本格的な自律神経失調症につながる恐れもある。不調を感じたら生活や仕事に支障が出ないうちに受診してほしい」

寒暖差疲労の対策として、久手堅さんが強調するのは「生活のなかで温度差を小さくする工夫」です。外出時は寒暖差に応じて脱ぎ着しやすい衣服を選び、首元や手首、足首を冷やさないよう心がけます。

◆着脱工夫や漢方薬

暑い季節はつい冷たい飲み物で渴きを癒したくなりますが「できれば常温の水をマイボトルなどに用意して飲むよう勧めたい(久手堅さん)。入浴時はぬるめのお湯に首までしっかりとつかると自律神経の働きを整える効果があり、体の芯を温めて冷え性対策にもなります」。

漢方によるアプローチも有効な選択肢です。辻仲病院柏の葉漢方未病治療センター(千葉県柏市)センター長の喜多敏明さんは「漢方内科では寒暖差疲労を『気』や『血』の巡りの乱れとして捉える」と解説します。「患者一人ひとりの体質と症状をじっくりと見極め、乱れたバランスを整えることで気温の変化に負けない体づくりをサポートするのが治療の目的になる」

寒暖差疲労の症状とチェックリスト



※寒暖差によってくしゃみや鼻水、鼻づまりなどがでる「寒暖差アレルギー」もある

当てはまる項目が多い人は寒暖差疲労に注意！

- ☐ 暑さ、寒さが苦手
- ☐ エアコン(冷房、暖房)が苦手
- ☐ 周りの人が暑いのに、自分だけが寒く感じる。長袖が常に手放せない
- ☐ 顔や全身がほてりやすい
- ☐ 温度差が強いと、頭痛や肩こり、めまい、だるさ、関節痛、喘息、下痢などの症状がでる
- ☐ 熱中症や近い状態になったことがある
- ☐ 季節の変わり目に体調を崩す
- ☐ 冷え性がある
- ☐ エアコン運転中のオフィスや自宅など、温度が一定の環境にいる時間が長い
- ☐ 代謝が悪い、体がむくみやすい

☒ チェック個数が・・・
1～3個: 軽症 4～6個: 中症 7個以上: 重症

予防のセルフケア

★規則正しい生活と十分な睡眠
身体を温める食材やヨーグルトなども効果的

★着脱しやすい服装で体温調節
カーディガンなどを利用
気温が下がった日はストールなどで首を冷やさないようにする

★入浴では湯船に首までつかる
38～40度のぬるめの湯で、首、肩のこり、冷え性対策にも

タオル一本でできる首のストレッチ

① 長めのタオルを折り畳み、両端を両手で持って後頭部と首の間に引っかける

② 斜め上を向き、タオルを上向きに引っ張り、首とタオルを押し合うようにして10秒キープ。呼吸は止めない

③ 斜め下を向いて、同様に10秒キープ

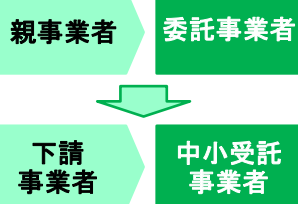
注意
首は繊細な部位なので、タオルを引っ張る際は勢いをつけない



3セット
繰り返す

(注) せたがや内科・神経内科クリニック久手堅司院長の話から

下請振興法が
改正されました
「下請」という用語が
変わります
時代の情勢変化に
沿った用語に改正



パラバラ漢字クイズは
休みます

喜多さんによると、治療に用いる漢方薬の基
本は、体力が低下して疲れやすい人に処方され
る「補中益気湯(ほちゅうえききとう)」です。
自律神経の乱れによる不眠やイライラには「加
味逍遙散(かみせうようさん)」、食欲不振や
胃もたれの症状が見られる場合は「六君子湯
(りっくんしとう)」など、症状に合わせて処方さ
れます。

喜多さんは「毎日の食事にシヨウガやネギ、ニ
ンニク、根菜類などを体を温める食材を積極的に
取り入れることも効果的」と話します。さらに
「シャワーで済ませず、毎日湯船に首までしっか
りつかると入浴習慣を強く勧めます。睡眠の質を
高めるために「寝る前のスマホやパソコンなどデジ
タル機器の使用を控え、脳を休めることも大切
です」。

夏に向けて、季節の変わり目を迎えます。自
分の体の声を耳を傾けて、無理をせずゆとりを
持つことが健康やかな日々を過ごすための鍵です。
体長が「おかしいな」と感じたら、まずは睡眠を
十分に取、規則正しい生活を心掛けます。
あくまでも目安ですが、上のチェックリストで中
症以上の場合は、かかりつけの医師や脳神経内
科、漢方内科などで相談してみると良いでしょ
う。

アジサイ(鎌倉 明月院)



ナフサ流通、複雑すぎる

供給不安強まりインフレ懸念

ホルムズ海峡の封鎖によって、日本は中東
から原油の調達に厳しくなっています。原油
からはプラスチックなどの原料となるナフサ
がとれます。ナフサは暮らしを支える石
油製品ですが、中東地区への依存度が高い。
供給不安は強まり、インフレへとつながる恐
れがあります。

(5月19日付日本経済新聞より抜粋)

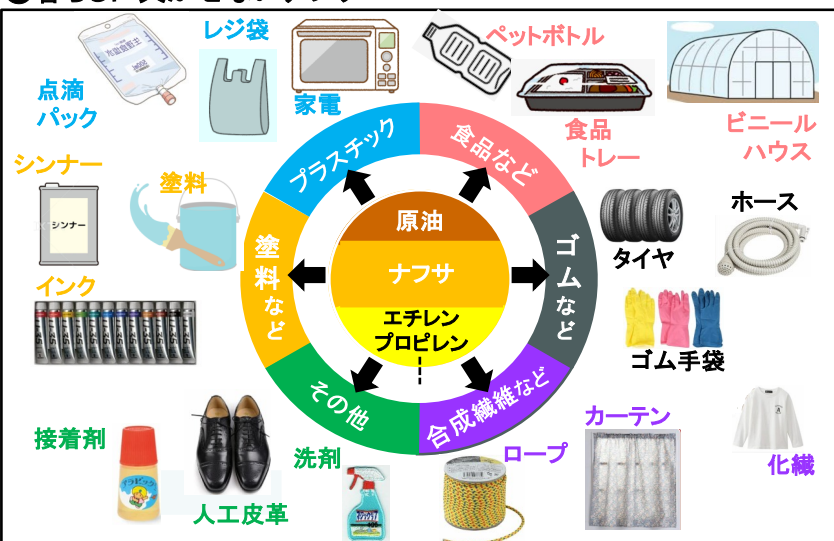
私たちの身の回りはナフサから生まれた製
品であふれています。テレビや冷蔵庫といっ
た家電製品からペットボトルやカーテン、コ
ンビニのおにぎりや包むフィルムに至るまで
挙げればきりがありません。

ナフサは灯油や軽油といった石油製品と兄
弟のような関係。いずれも製油所で原油を蒸
留して分解することで生産されます。ガソリ
ンは、ナフサを加工してつくられます。一方
で、ナフサはエチレンやプロピレンといった
基礎化学品にも姿を変えます。あらゆる工業
製品の起点になり、日本のものづくりを支え
ています。

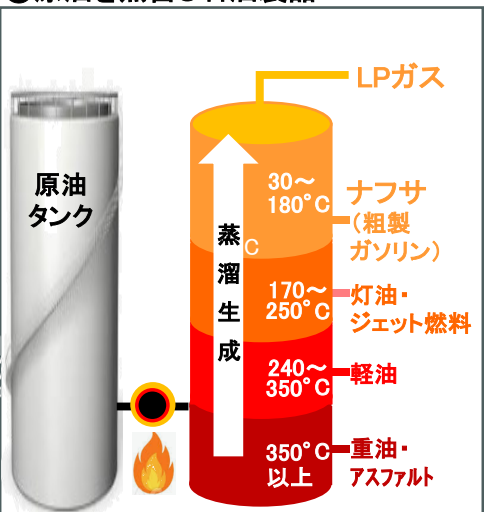
ナフサは国内消費量のうち国産は4割で、
輸入が6割を占めています。調達先はアラブ
首長国連邦(UAE)やクウェートなど中東
諸国が中心。国産も元になる原料はほとんど
が中東産です。

ホルムズ海峡封鎖によって、原油とナフサ
の輸入が急減し、ナフサ供給網の危うさが広
く認識されるようになりました。原油高騰を
受けて国産ナフサは4～6月の価格がホルム
ズ海峡封鎖前の2倍ほどになる見込みです。
コスト増を織り込んでナフサの派生品を扱う

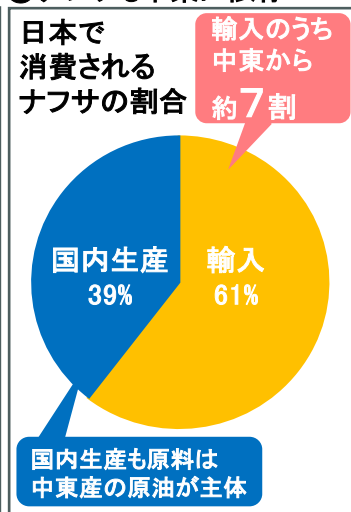
①暮らしに欠かせないナフサ



②原油を蒸留し石油製品へ



③ナフサも中東に依存



Q1 代替調達はできるの？
ナフサや原油となる原油は、北米やメキシコ、エジ
プトなどからの調達を各民間企業が急いでいる。中東産
の供給が大幅に減ったことで、争奪戦が激しくなってい
り、高値で遠方からの輸入になるため物流費も高くなる
中東産も遠方からの輸入になるため物流費も高くなる
。確保に向けた取り組みが粘り強く続くが、調達先の
多角化は簡単ではない。

Q2 生産設備は大丈夫？
代替調達が可能になったとしても設備上の問題が横たわる。
ナフサの原料になる原油は産出される地域によって成分
が異なる。日本の製油所にある設備は中東産原油に合う
ように設計されている。そのため他の地域から原油を調
達できたとしてもナフサの生産効率が落ちる。設備改修
が必要になるが、人口減少が進む日本で新規投資への意
欲は強くない。

Q3 国内の在庫は？
ナフサからは何百種類という最終製品が作られるた
め、毛細血管のように流通が多岐に広がる。経済産業省
もナフサ流通の全容を把握することができていない。ど
こで、どれだけ不足しているのか詳細な在庫状況がわか
らないため、優先的にナフサを供給すべき分野の特定が
難しい。複雑なサプライチェーン(供給網)の可視化が
課題になっている。

メーカーは大幅な値上げを相次ぎ打ち出して
います。
包装フィルムなどの価格が上がれば、いず
れ店頭価格に転嫁され、最終的に消費者の家
計を圧迫することになります。
石油化学製品は市況が低迷していました。日
本企業は収益の厳しい状況が続く、今回の原
油急騰はいち早く価格転嫁させる必要があり
ました。これまでにないスピードで川下へ向
かって「ホルムズ・インフレ」が押し寄せよ
うとしています。

ナフサ 3つのポイント