

季節の変わり目に 風邪をひき易いのはなぜ？

ホームガス課
須田 達哉

暑くなったり寒くなったり、季節の変わり目はどうしても体調を崩しがちなもの。でも、素朴な疑問です。私もよく体調をよく崩します。

「恒常性（ホメオスタシス）」という言葉を知っていますか？

ちょっと難しい言葉ですね。でも、内容はそんなに難しい話ではありません。

そもそも人間には、外の環境がどれだけ変わっても、体内の環境を一定に保つ仕組みがあります。これを「恒常性を保つ」と呼びます。

例えば、体温を例に考えて見ましょう。冬と夏では30℃近くの温度差がありますよね。でも、もし、外気の気温によって、自分の体温が変わってしまったら……。つまり、そうならないように、人間の体は一定の体温（36度～38度）に保たれているのです。

たとえば、「寒い」と感じた場合には何が起るでしょうか。

- ① 皮膚にあるセンサーで「寒い」という感覚をキャッチし、その「寒い」という感覚を脳に送ります。（センサーは皮膚以外にもありますが）
- ② 脳の視床下部という所から、ホルモンや自律神経を介して、全身の器官に体温を保つ指令が出されます。
- ③ 体の各器官で熱を逃がさないような反応や熱を産生する反応が起こります。

具体的には、皮膚では血管が収縮して熱を逃がさないようにしますし、カラダの中では蓄えられた糖質や脂肪を燃やして熱を作ろうとします。その熱で温まった血液が全身を循環することによってカラダが温まるのです。

体温一つをとってみても、私たちの知らない無意識の部分で、かなり複雑な仕組みが働いているのです。人間の体は外部の状態がどうであろうと、常に一定に保つように無意識のうちに調節されているわけです。

季節の変わり目で風邪を引きやすいのは、外部の変化の激しさに司令塔の視床下部が対応しきれなくなって、自律神経やホルモンなどにすべて影響を及ぼして、ひいては抵抗力や免疫力が弱まって風邪を引いてしまうからなのです。

自分で出来る対策は？

季節の変わり目を健康的に過ごすには、自律神経のバランスを崩さないように心がけることが大切です。日常生活の中で気を付けるポイントをご紹介します。

● バランスのとれた食事を心がける

1日3食しっかりとバランスのとれた食事をとり、免疫力を高めましょう。美味しく栄養価の高い旬の食材を積極的に取り入れるといいですね。

● 適度な運動を行う

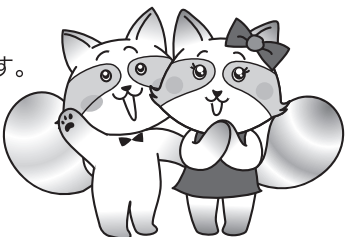
運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキング、水泳、軽めのランニングなどの有酸素運動が効果的です。

● 湯船につかる

湯船にゆっくりとつかると、睡眠時と同じように副交感神経が働きます。熱いお湯は交感神経を高めてしまいますので、ややぬるめの38℃～40℃のお湯につかると効果的です。

● 十分な睡眠をとる

睡眠中は副交感神経が働き、心身の疲れをとってくれます。寝る前の強い光は副交感神経の妨げになるので、就寝前にスマートフォンを見るのは避けましょう。



もし、運転中に自然災害に遭遇したら

総務課 福島 秀明

自然災害には地震、台風、ゲリラ豪雨、突風、竜巻、落雷、霧、雹、大雪、噴火等がありますが、いつ、どこで、何が起るかわかりません。天気予報などで事前に予測されるものもありますが、それでも予測を上回ったり、予期せぬ事が起こったりすることがあります。あなたは自動車を運転中に災害が起こった時に、慌てることなく対応できるでしょうか。

■ 地震が発生した場合



①自動車を道路左側に停車させる

運転中に大地震が発生したときは、ハザードランプを点灯し、落ち着いて周囲の安全を確認しながら、ゆっくりと減速し道路左側端に停車させる。

②揺れがおさまるまで車内で待機

慌てて車外に出ると危険な場合があります。揺れがおさまるまで車内で待機し、ラジオやスマホで情報収集をしましょう。

③自動車をそのまま駐車して退避

地震発生時には、道路の損壊や道路上に障害物、信号が消えている等の恐れがあり、自動車での避難は危険です。自動車を置いて退避する場合は、緊急車両や救援車両等の通行の障害にならない場所に駐車し、緊急時には直ぐに移動できるよう、自動車の鍵はつけたままにしておきます。

■ 自動車が冠水、浸水してしまったら

自動車はある程度の冠水や浸水には耐えられるようになっています。乗用車であればドアの下端、床面が浸からない程度といわれています。それ以上になると、自動車が浮いてしまって動けなくなり、エンジンが故障して停止、そのまま立ち往生という事になりかねません。万が一、車内まで浸水してしまった場合は、直ぐに停車し、エンジンを止めます。避難するときは、いきなり冠水した道路に出るのではなく、足を浸け水深を測りながら、ゆっくりと足をつき、進んできた方向に歩いて戻りましょう。

自動車は水が引くまで放置する事になりますので、レッカー移動が必要です。水が引いたからといって、自動車に乗り込みエンジンを掛ける事は、エンジンや電気系統の破損、感電の危険がありますので、絶対にやめてください。

■ 災害に備えて

災害に遭遇した時に備えて、自動車の燃料計が半分になったら給油するという「満タン運動」を習慣づける。携帯電話の充電器・飲料や食料品・防寒具・携帯トイレ等の防災用品を積んでおく。自分の地域の河川や山間部等の道路の危険箇所を事前にハザードマップで確認しておく、等の事をしておくことは有効です。

上記は、ほんの一例ですが、災害はいつ起こるか分かりません。自動車の運転中に災害に遭遇したときは、慌てず、冷静に行動しなければなりません。その時の状況により、自動車の車内にいることが安全な場合もあれば、車外に出た方が良い場合もあります。災害に遭遇した時は、無理して走行せず、周囲の状況に注意し、自信の身を守る行動をしなければなりません。

参考 JAF(日本自動車連盟) ホームページ (<https://jaf.or.jp>) 全国石油連盟ホームページ (<https://www.paj.gr.jp>)

