

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、ソボクな疑問です。私もよく体調をよく崩します。

「恒常性（ホメオスタシス）」という言葉聞いたことがありますか？ 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こるでしょうか。

- 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。美味しくて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

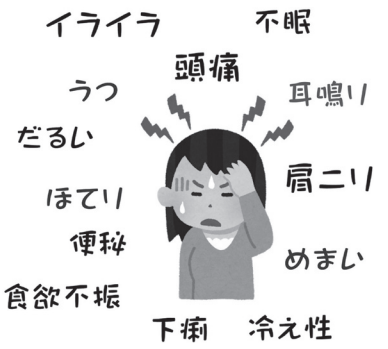
運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキング、水泳、軽めのランニングなどの有酸素運動が効果的です。

● 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。



アポロ新聞

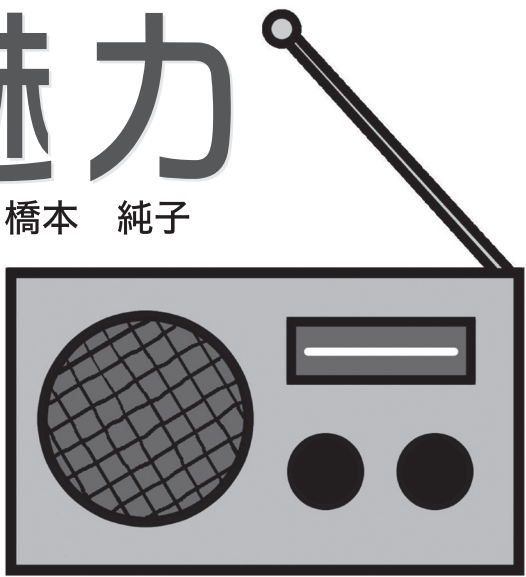
ラジオの魅力

総務課 橋本 純子

突然ではありますが、皆さんはラジオをかけることはありますか？

私は今まで全くラジオに興味がなく、今までの人生でほぼラジオを聴くということをしてこなかった、全くラジオの良さがわかっていなかった人間です。

そんな私があるきっかけで今では毎朝ラジオを拝聴し、楽しむようになりました。



ラジオと言っても、色んな番組があります。

私も車を運転するほんのひと時ですが、2年ほど前から運転中にはラジオを聴いています。

そのきっかけというものが、知り合いの方のお姉さんがラジオのアナウンサーであったということでした。

その方の人間力だと思うのですが、とても魅力的な方だと思える部分が沢山あり、一つ一つの言葉の選び方や物事の表現がとても心地よく、丁寧で素敵な方だと思ったことがきっかけでありました。

それからというもの、私の車の中のBGMは常にラジオ番組が流れている状態です。

毎朝通勤時に愛聴している番組は、レディオキューブの朝7:30～始まる『Pick up On Mie ～POMie(ポミー)』で、この月・火・水曜日を担当されている清田のぞみアナウンサー（愛称：キヨンセさん）が、番組中にリスナーの方からのリクエストを読まれるのですが、リクエストでクレヨンしんちゃんや、鬼滅の刃の胡蝶しのぶのさんの声などのものまねをされることがあります。

そのものまねの完成度が、本当に高すぎてビックリします。ご本人なのだろうか？と思えるくらいです。

一芸に秀でている方は本当にすごいなと思いながら、またリスナーの方のコメントなどを楽しんで拝聴しています。

慣れてくると、ああこのリスナーさん前もリクエストされていたな～！ ああこのリスナーさんも以前リクエストされていた！ などなどお馴染みの方々がいらっしゃるの、私もなんだかラジオに慣れてきたのかと嬉しく思うこともあります。

また、同じ番組の木・金曜日を担当されている目加田美桜さん（愛称：めかちゃん）は名張市出身の方で、最近この番組を担当されるようになりました。

音楽教員免許をお持ちで、以前は音楽の本場ウィーンへも留学されたとラジオでおっしゃられていました。

色んな経験をされて今があるのだなと思いますし、行動力のある方だなど、内容をお聞きしながら感じています。

他には車に乗る時間にもよるのですが、国分太一さんの番組で『Radio Box』という番組があり、トークを繰り広げられるのですが、以前投稿されたリスナーの方だなどと思いながら、思わず笑える内容のものがあったり、ハラミちゃんのハラミファソRadio♪などを聞きながら、今日はこの番組か～！と思いながら毎日に活力を与えてもらっています。