

健康だより

No. 275 2023年 10月発行

秋バテに注意！

この夏の猛暑を何とか乗り越え、過ごしやすい日が増えてきたのに、だるさや疲れが抜けない、食欲がない、と不調を感じている方、それは秋バテのサインかもしれません。

症状からみる 秋バテチェックリスト

- ☐ 疲れやすい、体がだるい
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 食欲がない、胃腸の調子が悪い
- ☐ 朝、スッキリ起きられない
- ☐ 寝つきが悪く、ぐっすり眠れない
- ☐ 肩こり、頭痛がする



秋バテの原因は？

生活習慣：夏の生活習慣そのままに、薄着で過ごしたり、シャワーだけで済ませたりすると、身体の疲れが出やすくなります。

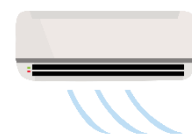
また、冷たいものばかり食べていると胃の働きが悪くなり、消化不良を引き起こすこともあります。

気温の変化：夏から秋へと変化する気温の変化に身体がついてゆけず、自律神経の働きが乱れ、血行が悪くなり様々な体調不良の原因となります。

気圧の変化：秋口は雨や台風が多く、気圧変化により頭痛やめまいなど、様々な体調不良が起きやすくなります。自律神経の乱れと相まって、秋バテ症状を悪化させます。

早めの対策で秋を快適に過ごそう！

空調管理・体温調節



秋バテを予防するには、気候や温度の変化に身体を順応させるため、空調管理や体温調節など環境を整え、生活習慣を夏から秋へ上手に切り替えることが大切です。

・気温が下がってきたらエアコンを切る。設定温度は屋内と屋外の気温差を 5 度以内に。

・冷房が効いている室内にいるときは、上着やカーディガンをこまめに着脱して温度調節。ハイソックスやひざ掛けなどでお腹周りや下半身の保温を心がけましょう。

食生活

秋口の食生活で気を付けたいのは、体を冷やすものはできるだけ避けて、**体を温めるもの**を積極的にとることです。もちろん栄養バランスのとれた食事を1日3食、規則正しくとることも大切です。

・冷たい飲み物から温かい飲み物に切り替えましょう。



・身体を温める食材を取り入れましょう。



睡眠

就寝時はまだ暑くても、朝晩一気に冷え込むこともあります。睡眠時間が足りないと夏の疲れが取れないばかりか、ますます疲れがたまって、秋バテとなってしまいます。ぐっすり眠って心身の疲れを解消しましょう。

・朝晩冷え込むことが多いので、長袖長ズボンパジャマにして、厚手の布団も用意しておきましょう。



・シャワーだけでなく、ぬるめのお湯にゆっくりとつかりましょう。体が温まり、疲れも取れ、良い睡眠につながります。

運動

適度な運動には血液循環をよくして、冷えの解消に役立つだけでなく、自律神経を整える作用もあります。秋バテ予防には、いきなり激しい運動を行うよりも、無理なくできる運動を続けることが大切です。

・朝夕の涼しい時間にウォーキングや軽い運動



・仕事の合間にストレッチ



・就寝前に軽いヨガ



ただし、単なる疲れと思っても、がんや糖尿病、貧血、肝臓病、膠原病などの病気が原因になっていることもあります。生活習慣に気を付けても疲労が解消しないときには、かかりつけ医や内科医を受診しましょう。