

保健室だより10月



「夏バテ」と「秋バテ」について

秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など楽しいことが目白押しですね！

ところが、過ごしやすいはずの秋なのに「なんだか元気がない」「食欲がない」「頭が痛い」といった、体の不調が気になる方も多いのでは？実はその症状の正体は、秋バテかもしれません。

夏バテとは、8月の暑い時期に体力や食欲が低下し、なんとなく体がだるい・食欲がないといった不調があらわれる症状のことです。しかし、涼しくなった9月下旬頃から、体がだるい・食欲がないといった夏バテに似た症状があらわれてしまうことがあります。これを「秋バテ」と呼びます。

夏場は、クーラーによる室内と屋外との寒暖差から、自律神経が乱れ血行不良になりがちです。このような体の状態で秋を迎えると、一気に夏の疲れがあらわれ、「だるい」「頭が痛い」「めまいがする」「肩がこる」といった様々な不調に見舞われてしまうのです。

こんな症状が出たら秋バテかも？

- 体がだるい・疲れやすい
- めまい・立ちくらみ
- 朝スッキリ起きられない
- やる気が起こらない
- 1日中眠い
- 顔色がくすむ
- 食欲がない
- 胸やけ・胃もたれ
- 肩こり・頭痛

上記の項目で3個以上当てはまったら、「秋バテ」の可能性ががあります。



秋バテ対策5つのポイント

▼ポイント1：入浴：自律神経の乱れを整えたいときに効果的なのが入浴です。入る時間は眠る2～3時間前が理想的。温度はややぬるめにして、38～40℃のお湯に長めに浸かるといいでしょう。



▼ポイント2：寒暖差対策：残暑でまだエアコンを使ったり、朝夕は冷え込みを感じたりと、気温の上げ下げが自律神経に悪影響を及ぼすことがあります。自分で寒暖差を調節できるように、カーディガンやハイソックス、ひざ掛けなどを用意しておくといいでしょう。就寝時はパジャマや寝具にも気を使いましょう。

▼ポイント3：軽めの運動：運動不足や睡眠不足を解決するために、軽めの運動を習慣づけましょう。適度な運動は自律神経のバランスを整え、安眠をもたらします。特に朝の散歩は太陽光を浴びることで、体内時計が調整されるのに加え、幸せホルモンと呼ばれる脳内物質の『セロトニン』の合成が盛んになり、自律神経を整えてくれるのでお勧めです。



▼ポイント4：水分補給：熱中症の危険が叫ばれていた夏場が過ぎると、水分補給の重要性を忘れがちです。秋になっても、水分補給を怠ってはいけません。冷たい飲料やアイス類を習慣的に摂取していた人は秋の飲み物にシフトチェンジし、常温や温かい飲み物を摂るよう心がけましょう。

▼ポイント5：食事：タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂りましょう。秋に旬を迎える食材には、こうした栄養が多く含まれています。梨やブドウなどの秋の果物、サンマ、鮭、サバ、キノコ類などを食べるといいでしょう。

調理法はスープや煮込みのような温かいものにして、夏の食事と一線を画したいですね。



「秋バテかな？」と感じたら、早目の対策が必要です。5つの対策で元気を取り戻し、食欲の秋、スポーツの秋を謳歌しましょう。