

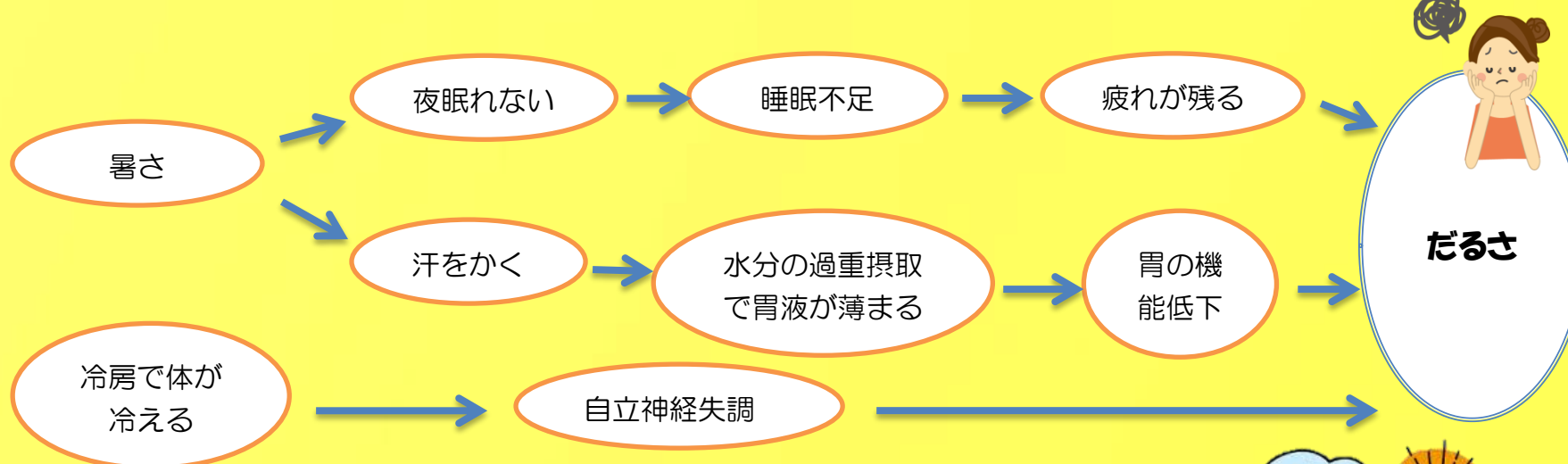
夏バテの後は秋バテに注意！？

健康新聞 9月号

まだまだ暑い日もありますが、8月も終わりに近づきこれから秋へと季節が変化していきます。身体がだるい、慢性的な疲れ、胃の調子が悪い等体の不調を感じることはありませんか？その症状は夏の疲れによるものかもしれません。快適な秋を過ごすために、夏の疲れを溜めたままにしないようにしましょう！

今村病院 健康管理センター

秋バテとは、夏、冷房が効いた部屋に長時間いたり、冷たい飲み物やアイスクリームなどを多く摂取して体が冷えることが原因で起こる疲れのことです。夏から秋に変わり、急に涼しくなる初秋に疲れや体調不調がでやすくなります。



だるさ

秋バテかどうかをチェック

下記項目に1つでも当てはまると「秋バテ」の可能性が！

- 1. 身体がだるい
- 2. 食欲がない
- 3. 肩こりや頭痛を感じる
- 4. 一日中眠い
- 5. 風邪をひきやすい



原因は？

①**気温の劇的な変化**: 夏から秋の変わり目は、日中は半袖で過ごせるほど気温が高く、夜は長袖のパジャマと厚めの布団が必要になるくらい冷える日もあります。日中の気温も日によって異なり、その気温差に身体が対応しきれないことで体調を崩してしまいます。

②**秋の長雨と台風**: 初秋には雨の日が多く、さらに台風の襲来によって気圧も乱れやすくなります。そのため、頭痛、めまい等様々な体調不良を誘発しやすくなります。

③**夏の生活習慣が抜け切らない**: 特に初秋は夏気分が抜け切れず、肌寒い日でも冷えたビールや飲み物を飲む、夜薄着のまま歩く等夏と同じような生活習慣を続けてしまうと、疲れが出やすくなってしまいます。



秋バテ対策～ポイント～

①**食事**: 食事の基本は、「1日3食」「規則正しく」「バランス良く」夏の暴飲暴食で弱ってしまった胃腸の働きを整えるためにも、冷たいものはなるべく控え、温かいものを食べたり、飲んだりするようにしましょう。暑い時期には、糖質に偏りがちです。食事がそうめんだけ、パスタだけの単品で済ませていませんか？糖質に偏るとビタミンB1不足から疲れやすくなります。タンパク質や野菜も一緒に摂るようにしましょう。



②**冷房**: 冷房を使用する日が多くありますが、自分の体調に合わせて温度調節できる服装(カーティガンや羽織等)、ひざ掛け、靴下、腹巻きなどを準備しましょう。特に、**お腹まわりや下半身の保温**は大切です。

③**入浴**: 暑い夏は簡単にシャワーのみで済ませてしまいがちですが、一日の疲れをとり、リラックスして眠りにつきやすくなるためには **37～39℃のお湯での入浴(半身浴)がおすすめ**。冷房によって冷えてしまった体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。入浴後にストレッチをすると血行がよくなり、体調も回復しやすくなります。



④**運動**: 冷房の効いた室温ばかりにいると血行が悪くなって疲れやすくなります。軽い運動をすることで、脳内で身体を活性化させるホルモンが分泌されるようになり、スッキリします。朝夕の涼しい時間帯にウォーキングや軽い運動をして、適度に汗をかくことがお勧めです。水分補給も忘れず、一日の目標歩数を決めて、歩数計でチェックするのもお勧めです。



夏バテにならなかった人ほど気をつけましょう！



⑤**睡眠**: 初秋は、季節の変わり目で自律神経も乱れやすく、よく眠れない、寝付きが悪いという人も多いのではないのでしょうか。暑さが和らいでいれば就寝時はできるだけ冷房を使わず、首や後頭部を保冷剤で冷やせば寝苦しさを解消できます。



夏バテを引きずったまま秋を過ごし、寒い冬へ突入すると…。いつの間にか、「夏バテ」が慢性疲労になってしまうかもしれません。疲れた体には、十分な栄養と休養を取りましょう！