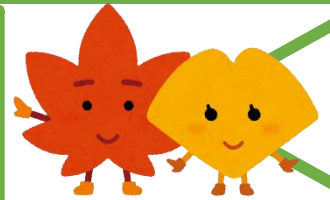




健康豆知識

～9月は秋バテに注意～



9月になりまだまだ暑い日が続きますが、この時期気を付けたいのが秋バテです。寒暖差や冷たい物を食べすぎることにより、食欲不振や疲れやすくなるなどの症状が現れることが多いです。

秋バテが起こる原因

「秋バテ」夏の暑さもやわらぎ、涼しくなってきたのにもかかわらず体がだるい、疲れやすいなどの身体の不調が続いている状態をいいます。原因としては夏の間の冷たい冷房や冷たい物の摂り過ぎによって自律神経が乱れているのに加え、秋の朝昼夜の寒暖差や低気圧の影響が加わってきます。

こんな症状がでたら秋バテかも!?

- ・体がだるい
- ・食欲がない
- ・やる気が起きない
- ・1日中眠い
- ・朝すっきり起きられない
- ・寝つきが悪い



似たような症状に夏バテがありますが、夏バテは7、8月の暑い時期に体の不調が表れますが、秋バテは涼しくなったところに症状が多くなります。

秋バテを予防しよう!

①湯船につかろう

シャワーだけでなく38～40°を目安に湯船につかるようにしましょう。湯船に入りリラックスすることで副交感神経が優位になります。42°C以上になってしまうと交感神経が活発になってしまうので注意しましょう。

②冷たいものの摂り過ぎを防ぐ

夏の間に冷たい飲み物や食べ物を摂り過ぎてしまうと内臓が冷えてしまいます。内臓が冷えると食欲がわかなくなったり、さまざまな症状が出る場合があります。冷たい食べ物を控え、常温や暖かい食べ物を摂るようにしましょう。



③旬の食材を食べて秋バテ対策!

これから旬をむかえるカボチャやさつまいも、キノコ類、山芋は秋バテ予防・解消に効果があるとされているので積極的にとるようにしましょう。

自分が思っているよりも夏の疲れがたまっているかもしれません。ストレスなど、体調を崩さないよう気を付けながら過ごし、秋バテに負けない体を作っていきましょう!

参考資料

あい鍼灸院・接骨院

ドクターサーチみやぎ

発行元：医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム

