



## 「秋バテ」をご存知ですか？



笠間市立病院 看護師  
山口 淑江

秋になると気温も真夏より涼しくなってくるのに、夏バテのようなだるさや食欲不振、疲れがとれないなどの体調不良を感じることはありませんか？原因は、現代病とも言われている「秋バテ」かもしれません。これから食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など、秋を楽しむために「秋バテ」の予防をご紹介したいと思います。

### 秋バテの症状とは？

- ・ だるい、疲れやすい
  - ・ 食欲不振
  - ・ 胃腸の不調
  - ・ 立ちくらみ、めまい
  - ・ 肩こり、頭痛 など
- さまざまな症状が現れます。

### 原因は？

- ・ 温度差による自律神経の乱れ
- ・ 冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎによる内臓の冷え
- ・ 水分不足 などが挙げられます。

### 予防方法は？

秋は昼と夜の温度差に備えて上着を一枚持ち歩き、こまめに体温調節をしましょう。

夜はゆっくりとやや温かめの湯船（38～40℃）につかることで、体を中から温めることができます。リラックスすることで自律神経を整えるとともに、血液の巡りを良くすることもできるのでおすすめです。

30分程度の散歩など、軽めの運動を毎日続けることも効果的です。血液の巡りが良くなり、冷えの対策にもなります。また、適度な運動で自律神経のバランスを整える効果も期待できます。

一日三食バランスよく食べ、規則正しい生活を送るようにしましょう。旬の食材に加え、体を温める食材（ネギ・ニラ・シヨウガ・ニンニクなど）を取り入れて、体を冷やさないようにしましょう。

まだまだ日中は暑い日が続きますので、こまめに水分補給をしましょう。冷たい飲み物は内臓を冷やすので、常温や温かい飲み物がおすすです。

早めの「秋バテ」対策で夏の疲れを追い出し、豊かな秋を楽しみましょう。



問 市立病院 TEL.0296-77-0034

## ご相談の際は、まずお電話を!

現在「やさしい保険プラザ」は仮事務所で営業をしており、新店舗（笠間市住吉1567-39）の建設を進めています。

ご相談の際は、ご自宅へのご訪問やカフェやファミリーレストランなど、ご都合の良い場所にて対応させていただきますので、お気軽にご連絡ください。

やさしい保険プラザ  
☎ 0120-650-121



現在：仮事務所で営業中

新店舗 建設中



フェイスブックも  
ご覧ください



問い合わせ先：0296-71-9050（電話番号の変更はございません）