

からだ 向き合う

秋バテについて

笠間市立病院 看護師

なかじま ともこ
中島 知子



10月になり、過ごしやすい日が多くなってきました。

食欲の秋といわれる今の季節は、美味しいものがたくさんあり、つい食べ過ぎてしまうという方もいるのではないのでしょうか。一方で、なんだか食欲がない、からだがだるい、夜よく眠れないなど、からだの不調を感じている方もいるのではないのでしょうか。それは「秋バテ」かもしれません。夏バテは知っているけれど秋バテは聞いたことがないという方も多いと思います。

今年の夏はとても暑く、冷房の効いた室内で過ごすことが多かったり、冷たいものをたくさん飲んだり食べたりしたと思います。身体を冷やしてしまつたことで、自律神経のバランスが崩れ、全身の血の巡りが悪くなり、夏のダメージを引きずって、秋になってから疲れやだるさなどの体調不良が表れてくる場合があります。また、10月は、日中はまだ暑いのに朝晩は涼しい日があり、一日の温度差が大きいです。そして、秋は天候の変化もめまぐるしく、台風の影響など気圧の変化もあり、自律神経が乱れやすくなります。これらの原因で、夏から秋にかけて季節の変わり目にさまざまな不調が生じることを秋バテといいます。

- 食欲がない
- 胸やけ、便秘、下痢などの胃腸症状が出る
- からだがだるい、疲れやすい
- めまい、立ちくらみがする
- 頭が痛い、肩がこる
- やる気がない、ぼーっとする
- 寝つきが悪い、よく眠れない

いくつか当てはまる症状はありましたか。最近になってこのような不調を感じている方は秋バテの可能性があります。

秋バテかもしれないと思ったら次のことを実践してみましょう。

1. 冷え対策

・ ぬるめのお風呂にゆっくりつかってからだを温める

・ 朝晩やエアコンの効いた室内では、上着やひざ掛けを用意して温度差に備える

・ 冷たいものを摂りすぎないように、常温や温かい飲み物・食べ物を摂る

2. 適度な運動

・ 軽いジョギングやウォーキング、ストレッチをする

・ 無理のない範囲で階段を使う

3. バランスの良い食事

・ タンパク質、ビタミン、ミネラルを積極的に摂る

(例) 豚肉、さんま、鮭、さば、大豆製品、色の濃い野菜、根菜類、きのこ、梨やぶどうなどの果物

・ からだを温めるものを摂る

(例) ショウガ、香辛料、スープや煮込み、鍋料理

秋バテ対策をしてこれからの季節を健やかに過ごして、秋を楽しみましょう。

問 市立病院 TEL.0296-77-0034



かさま健活スタイル



10月の強化項目

受けよう！
『がん検診』



月ごとの強化項目を取り入れて
自分のところとからだにちょっといい健康づくり

検診の受け忘れはありませんか？
年に1回はがん検診を受けましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145