

次ページの
健康チェックシートも
ご活用ください

松岡医院
健康一口だより
2014年 9月号

秋バテにご用心

今年も、酷暑といわれる位、暑い夏でした。食欲がなくなったり、体がだるくなったりするのは、夏バテの症状ですが、この頃は、秋バテというものもあります。ご存知ですか？

本来、私たちの体にとって、秋は、夏に弱った胃腸を回復させ、寒い冬に備えるという季節です。ところが、最近の私たちの夏の生活は、外は猛暑、内は冷房で冷やされて、急激な気温の変化を繰り返すので、自律神経が乱されてしまいます。このため、秋の初めにも、夏バテと同じような不調が現れることもあります。これが秋バテです。

秋バテかな？と思ったら、食生活や生活習慣を、ちょっと工夫するだけで、緩和されることがあります。冷たい飲み物や食べ物を食することを控えたり、入浴は、38℃前後のぬるめのお湯にゆっくり入り、全身を温め、リラックスすると、自律神経が整ってきます。

しかし、秋バテの症状は、色々な病気の初期症状とも似ています。長引くようであれば、ご相談を…

スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋…体を整えて、秋を楽しんでください。



check

自律神経が乱れると、内臓機能が低下して、食欲不振になります。

あなたの生活習慣をチェックしてみましょう。

- 清涼飲料水やビール等の水分を多く飲んだ。
- 食事の量が減った。
- そうめんや冷やし中華等の、あっさりとした麺類が食事の中心となった。
- かき氷やアイスクリーム等の、冷たいお菓子をよく食べた。
- 野菜料理は、サラダ程度のものを食べていた。



3つ以上の項目に該当する方は、秋バテ症状が出やすいかもしれません。

参考 (財)鳥取県保健事業団 事業団だより 第29号

check2

秋バテの主な症状は、下記のようなものです。

- 体がだるい
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 胸焼け、胃もたれ
- 消化不良、下痢
- 肩こり、頭痛
- めまい、立ちくらみ



このような症状が、いくつか当てはまると、秋バテかもしれません…

元気に秋を過ごすポイント

食事 「1日3食」「規則正しく」「バランス良く」

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しましょう。

入浴

37℃～39℃のぬるめのお湯に
ゆっくりつかりましょう。半身浴がおすすめです。

1日の疲れをとり、リラックスして、体が
睡眠モードに切り替わって、眠りにつきやすくなります。



冷房

自分の体調に合わせて温度調節のできる服装（カーディガン等、羽織物）
や、ひざ掛け、靴下、腹巻等で、お腹まわりや下半身の保温をしましょう。

運動

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すすめです。運動をして、
汗をかくと、血行が良くなります。



睡眠

自律神経が乱れていると、よく眠れなかったり、
寝つきが悪いということもあります。リラックスして、眠りにつきやすくするために、朝
は、散歩やウォーキングで太陽の光を浴びたり、夜は、ぬるめのお湯で、ゆっくり
入浴しましょう。