



松岡医院
健康一口だより
2015年8月号

秋バテ予防と食事

秋は、夏の疲れを癒し、冬の寒さに備える季節です。
夏に弱った胃腸を回復させ、乱れた自律神経を整えましょう。

松岡医院
健康一口だより
2014年9月号
「秋バテにご用心」も
参考に、ご覧下さい。



秋バテがあまり長引いたり、何か変だなと思うときは、違う病気が隠れていることもありますので、一度受診してください。

漢方薬にできること

漢方医学では、まずは消化器を整えて、その後は冷えを取り温める方法をします。

- 食欲不振があつて、胃もたれのある方には、**六君子湯**を用います。
- 胃腸機能が低下し、疲労倦怠感が著しく、寝汗がある場合などには**補中益気湯**が用いられます。
- 呼吸器症状があり倦怠感が強い場合には、**清暑益気湯**。
- 冷えが強く、頭痛、腹痛、腰痛、倦怠感がみられるときには、**当帰四逆加呉茱萸生姜湯**が適応します。

参考：性差と医療2006.10

Special Report 「秋バテ解消の漢方処方」

四診という独特な診断方法を重視する漢方医学では、それぞれの体質や症状に合った漢方薬が必要となります。

専門的な知識を持つ医師に、症状等をよく話しましょう。



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。半身浴がおススメです。

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ススメです。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。

参考 (財) 鳥取県保健事業団 事業団だより 第29号

これらのポイントの中で、今回の健康一口だよりでは、
食事について、詳しくとりあげてみます。

旬の食材カレンダー

イチジクは、水溶性の食物繊維であるペクチンを豊富に含んでおり、腸の活動を活発にさせ、便秘に効果があります。

カルシウムや鉄分などのミネラル分をバランスよく含んでいます。

ナント、全国生産総数の約18%を、愛知県で生産しています。（平成21年 特産果樹生産動態等調査より）

モロヘイヤのネバネバ成分は、ムチンという栄養で、疲れた胃の粘膜を保護してくれます。

ニンニクは、強い殺菌効果や、疲労回復効果がある、と言われていています。また、疲労回復効果のある栄養素 ビタミンB1の吸収がよくなる働きもあります。

身体に良いとはいっても、何事もほどほどに…
偏った栄養を摂りすぎると、胃腸に悪影響を及ぼすかもしれません。

食事の基本は

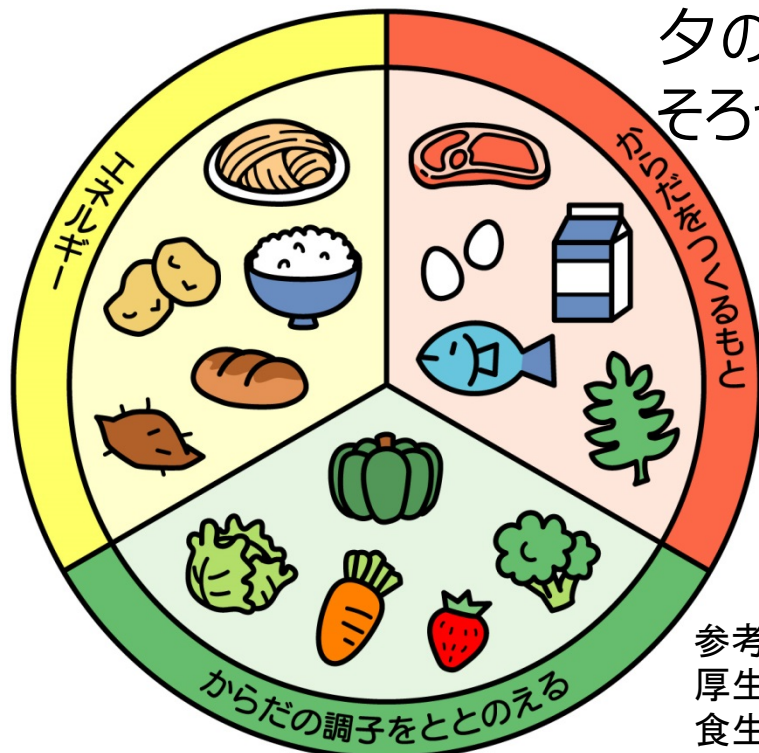
1日3食
規則正しく
バランス良く

「栄養3・3運動」を ご存知ですか？

「栄養3・3運動」は、健やかな毎日のための基本的な食生活のあり方を、簡単に示したものです。「3・3」は、3食・3色を意味し、毎日「朝・昼・夕の3食」「3色食品群のそろった食事」をとりましょう!!

ということです。

そうすると、必要な栄養素を、質・量ともに、バランスよくとることができるようになります。



参考:

厚生労働省 e-ヘルスネット

食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動

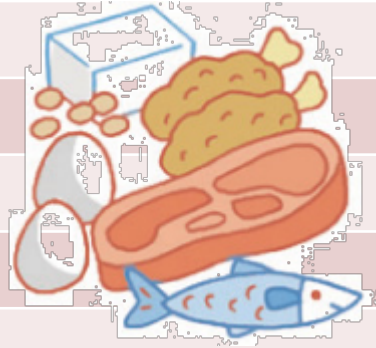
3色食品群は次ページの表をご覧ください。

3色食品群

赤色の食品

血や肉をつくる食品

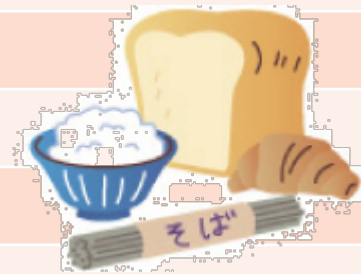
- 肉類
- 魚類
- 卵類
- 大豆・大豆製品
- 牛乳・乳製品



黄色の食品

働く力になる食品

- ご飯類
- パン類
- 麺類
- いも類
- 油類
- 砂糖類



緑色の食品

体の調子を整える食品

- 緑黄色野菜
- その他の野菜
- きのこと類
- 海藻類
- 果物類

