

## あゆみらいん 第280号



今年の9月は暖かい空気に覆われやすく、全国的に気温が高くなりました。このため、残暑が長引くことで、夏バテから回復する間もなく体の疲れが蓄積され、秋バテとなる心配があります。1日の気温差が大きくなると体に負担がかかり、体温調節を担っている自律神経は疲弊してしまいます。まずは秋バテの原因や症状を知って、ご自身が秋バテを起こしてないかチェックしてみましょう。

### 「夏バテ」はよく聞くけど、 「秋バテ」とはどのようなもの？

夏バテというのはいわゆる暑気あたりで、食欲不振やだるさなどの体調不良が代表的な症状です。それが秋口まで続いて、寝不足で朝起きられない、やる気が出ず頭がボーッとする、めまいや立ちくらみがする、口やノドが渴き風邪をひきやすい、といった症状が加わったら、秋バテを起こしていると考えられます

夏場に冷たいものを摂り過ぎた“内臓冷え”、エアコンと外気の温度差による“冷房冷え”などが遠因となり、自律神経の変調が起こっているのです。それを解消しないまま秋口まで引っ張ると、長雨や台風といった気象の影響で、さらに自律神経が乱れてしまいます。

一種の現代病なのですが、対策をせず、さらに自律神経が乱れてしまうと、夏バテよりもっと辛い症状になることもあります。

自律神経は不規則な生活を送ったり、疲れやストレスをため込んだりすると乱れやすいとのこと。

次のチェックポイントに当てはまるほど、秋バテになる可能性は高くなります。

#### 【秋バテになる可能性チェックポイント】

- ・冷房を27℃よりも低く設定することが多かった
- ・冷たいものを習慣的に飲食している
- ・夏なのに体の冷えを感じた  
(体温が35℃台なら要注意)
- ・疲れていても、仕事や家事などを頑張りがち
- ・運動をあまりせず、体力があまりない
- ・天気が悪くなると頭痛などの不調を感じる
- ・疲れやすい
- ・下痢がちである

### 秋バテの症状

過ごしやすい日が増えてくる秋、まだ夏バテを引きずっている人がいる一方、柔軟に適応しているように見える人も。しかし、自分は大丈夫と思っている人も実は夏の疲れが蓄積し、隠れ秋バテを起こしている人も多いもの。不調を自覚している人もそうでない人も、以下の症状に当てはまるものがないか、一度チェックしてみましょう。

- 疲れがとれない・身体がだるい
- 寝つきが悪い・朝すっきり起きられない
- ふらつきや、めまいがある
- 頭痛や肩こりがひどい
- 喉のつまりや動機がある
- 風邪をひきやすい・治りにくい
- やる気がでない
- 食欲がわからない
- 集中力が落ちた
- 訳もなくイライラする



これらの症状に1つでも当てはまり、かつ秋になって悪くなってきた場合は、秋バテを起こしている可能性が高くなります。

そのままにしておくと症状が悪化することもあるので、ひどくなる前に対策をしましょう。

秋バテの症状は見逃されがちですが、悪化すると心身の健康を損なうことにもつながります。

今は症状が出ていなくても、夏の疲れは確実に蓄積しています。

少しでも自分の体調に違和感を覚えた人は、今日から秋バテ対策を始めましょう。

## 「秋バテ」対策 5つのポイント

### ①入浴

38~40℃のお湯に長めに浸かる

### ②寒暖差対策

衣類や寝具などで寒暖差を調節できるように注意する

### ③軽めの運動

適度な運動や朝の散歩は自律神経のバランスを整える

### ④水分補給

常温や温かい飲み物を摂るよう心がける

### ⑤食事

タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂る

ウェザーニュース



### ▼ポイント1：入浴

夏場はシャワーで済ませていた人も、湯船にゆっくり浸かってリラックスしてください。自律神経の乱れを整えたいときに効果的なのが入浴です。入る時間は眠る2~3時間前が理想的。温度はややぬるめにして、38~40℃のお湯に長めに浸かるといいでしょう。

### ▼ポイント2：寒暖差対策

残暑で仕事場ではまだエアコンを使ったり、朝夕は冷え込みを感じたりと、気温の上げ下げが自律神経に悪影響を及ぼします。自分で寒暖差を調節できるように、着脱しやすい上着やカーディガンを用意しましょう。ハイソックスやひざ掛けも有効。パジャマや寝具にも気を使ってください。

### ▼ポイント3：軽めの運動

運動不足や睡眠不足を解決するために、軽めの運動を習慣づけましょう。お勧めしたいのは短時間のジョギング、やや長めのウォーキング、毎日一定量のストレッチ、夜寝る前のマッサージなどです。適度な運動は自律神経のバランスを整え、安眠をもたらします。また、朝の散歩もオススメです。朝の散歩で太陽光を浴びると、体内時計が調整されるのに加え、幸せホルモンと呼ばれる脳内物質の『セロトニン』の合成が盛んになり、自律神経を整えてくれるのです。

### ▼ポイント4：水分補給

熱中症の危険が叫ばれていた夏場が過ぎると、水分補給の重要性を忘れがちです。秋になっても、水分補給を怠ってはいけません。冷たい飲料やアイス類を習慣的に摂取していた人は秋の飲み物にシフトチェンジし、常温や温かい飲み物を摂るよう心がけましょう。

### ▼ポイント5：食事

タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂りましょう。秋に旬を迎える食材には、こうした栄養が多く含まれています。梨やブドウなどの秋の果物、サンマ、鮭、サバ、キノコ類などを積極的に食べるといいでしょう。

秋バテの症状が、長引いて改善しない、悪化している・・・

秋バテだと思っていたら、思わぬ病気になっていたなんてこともあるので、そんな時は、すぐに医療機関に相談してみましょう。