

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

「秋バテ」を乗り切る！ 日常生活の対処法

暦の上では初秋の暑さが落ち着く季節となったものの、夏の疲れが抜けず、食欲がないなど、体の不調が続いていませんか。秋の不調をもたらす「秋バテ」の原因と対策を紹介します。

こんな症状があれば、秋バテかも？

暑さが収まっても、以下のような症状や不調が続く場合は、秋バテが原因の可能性がります。

- **秋バテの主な症状**：だるい、疲れやすい、食欲不振、胃腸の不調、目まいや立ちくらみ、肩凝り、頭痛、不眠、寝不足、集中力の低下、下痢、便秘 など

秋バテの2つの原因

秋バテの原因は、まず夏のダメージの蓄積です。夏の間、冷たい飲食物を取り過ぎると内臓が冷えて胃腸の不調を起こします。また、冷房が効いた屋内と外気温の温度差は、体温を一定に保とうとする自律神経の機能低下をもたらします。こうしたダメージが蓄積したまま秋を迎えると、秋バテになりやすくなります。2つ目の原因は、1日の寒暖差による自律神経の乱れです。秋分ごろまでは、涼しい朝晩とまだ暑い日中で1日の寒暖差が大きく、自律神経が乱れて不調が表れやすくなります。

毎日の生活でできる「秋バテ」の対処法

- **温かい物、温める物を取る**：冷たい物は控え、常温の物や温かい物を取りましょう。体を温める作用のあるしょうが、ねぎ、にんにく、にらなどの食材を取り入れるのもおすすめです。
- **エアコンの温度設定、衣類の調節で寒暖差に対応**：自律神経の乱れを防ぐため、屋内外の温度差は5℃以内、室温28℃を目安にエアコンの設定温度を小まめに見直しましょう。朝晩の冷え、エアコンの冷えに対応するために上着やカーディガン、ストールなどで適切に体温調節をしましょう。
- **ぬるめの湯船にゆっくり漬かる**：ぬるめの湯に漬かると血液の循環が良くなり、冷えが改善、リラックスして自律神経が整います。就寝2～3時間前に入浴すると、睡眠の質が高まります。
- **質の良い睡眠をとる**：就寝直前は、自律神経の働きに悪影響を及ぼすスマホの操作を控えましょう。朝晩の冷え込み時にすぐに掛けられるようにタオルケットなどを用意するとよいでしょう。
- **軽い運動をする**：適度な運動は、自律神経を整える効果があります。涼しい時間帯のウォーキングなど、無理なくできる軽い運動を継続して行いましょう。