



秋に出やすい身体の不調 『秋バテ』について



今年の夏は例年通り暑い日もありましたが、8月は40年ぶりに雨が16日間連続で降り、涼しい日も続いたため冷夏といわれる夏になりました。夏から秋に変わる9月頃、「身体がだるい」「疲れがとれない」「気分がすっきりしない」という方が最近増えています。もしかしたら夏バテではなく『秋バテ』と呼ばれるものかもしれません…！！



夏バテと秋バテの違い



【夏バテ症状】

- * 暑さのせいで食欲がない
- * 元気がない
- * なんとなくだるい

※発症時期・・・7.8月

【秋バテ症状】

- * 食欲がなく疲れやすい
- * めまいや立ちくらみがする
- * 頭がボーっとする
- * 朝すっきり起きれない

※発症時期・・・9月

夏バテと秋バテは症状は似ていますが、実は夏バテを引きずってしまい起こったのが『秋バテ』と言われるものです。

そもそも夏バテとは、冷房が効きすぎた室内と外気温との差のより自律神経が乱れることによって起こる体調不良のことをいいます。暑さのため冷たい飲み物や食べ物しか好まなくなり、身体を必要以上冷やしてしまうと胃腸や内臓などの機能が弱まり更なる食欲低下や下痢なども引き起こしてしまうこともあります。

このような「夏バテ＝夏の疲れが身体に溜まった状態」で秋に入り少し涼しくなった時、溜まっていた疲れがドッと出て『秋バテ』になってしまいます。



秋バテの原因

身体に溜まった夏の疲れ（夏バテ）
＋
気候の変化



秋バテ改善ポイント～生活編～
自律神経を整えよう！！



① 睡眠をとり体内時計を整えよう

普段からしっかり睡眠をとれていれば、多少の不調はすぐに回復することができます。逆に浅く短い睡眠はあらゆる不調を招きます。**質の良い睡眠**をまとまった時間に取り、本来の身体のリズムに戻すことが大切です。また少しずつでも**早寝早起きの生活**に変えていきましょう。

1. 毎日6時間～7時間半くらいは睡眠時間を確保する
2. 少しずつ「寝る時間・起きる時間」を早める
3. 起床直後にしっかり光を浴びる（光浴）
4. 寝る前1時間程度は、スマホやPC作業を控える
5. 寝る前は好きな音楽やアロマをたいてリラックス

② 正しい入浴で身体を温めリラックス

38度～40度の中温度で10分～30分かけてゆっくり入ります。血液循環が改善され、**身体の芯**から温まります。**副交感神経がもっとも活発**になり、リラックス効果もあります。また深い睡眠を得るには熱めの湯温で体温を2度ほど上げると効果が大きいという報告がありますが、身体への負担が大きくなるのであまり勧められません。体温の上昇が0.5度くらいでも、寝付きへの効果は認められています。

（38度のぬるめのお湯…25-30分、42度の熱めのお湯…5分程度）



3 適度な運動

普段使っていない筋肉を使うと、筋肉がほぐれて血行がよくなり栄養や酸素が行きわたりやすくなります。また心地良いと感じる軽い運動を行うことで、疲労物質や老廃物も排出されやすくなります。そして身体の深部の筋肉も鍛えられるので、呼吸器系や循環器系など内臓の働きも活発になって、**副交感神経が働きやす**くなります。

〈おすすめ運動法〉

ラジオ体操 ウォーキング 軽いジョギング



秋バテ改善ポイント ～食事編～



1 身体を温める食材を取り入れる

冷たい食事を取り続けると胃腸が冷え血液循環が悪くなり、だるさやなかなか疲れが取れないなどの症状がでてきます。**身体を温める食材**や**温かい飲み物**を取り入れることを意識しましょう。

生姜

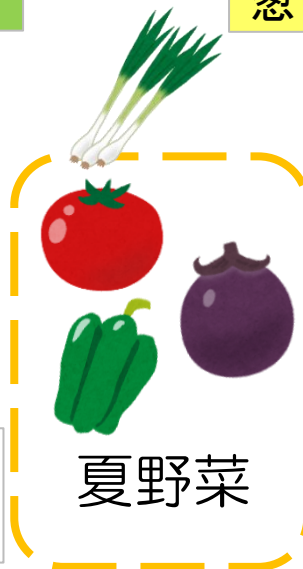
にら

葱

唐辛子



夏野菜は
身体を冷やす効果があります
秋の旬の食材を
積極的に取り入れ
身体を温めましょう



※一年を通して食材は、旬の時期が『一番栄養価が高く美味しい』



紅茶にシナモンや生姜を入れると
身体が温まり
リラックス効果も期待できます

② 疲れにはビタミンB1

元気のビタミンと言われているビタミンB1は夏のだまった疲れを取ったり、**自律神経を整える作用**があります。また糖質を身体で使う『エネルギー』に変えるサポートもしますが、甘いお菓子を食べすぎると、ビタミンB1が使われ足りなくなってしまう「疲れが取れない」「だるい」などの症状が出てきます。

豚肉



ウナギ



豆腐



ごま



③ 秋の食材：きのこを食べよう

《うま味たっぷり！！》

うま味成分(グルタミン酸)を多く含んでいるので、薄味でもおいしく食べられます！昆布だしや加熱したトマトが含む(グルタミン酸)と合わせると相乗効果でさらにおいしさがアップします。

《減量中の人の強い味方》
カロリーが低く、ふんだんに使うことで量増し効果があり、減量中の方にはおすすめです。



《食物繊維が豊富》
食物繊維は血中コレステロールを下げ、動脈硬化を予防する働きがあります。また便秘予防にもなります。

《βグルカンの働きで免疫機能up》
免疫機能を高め、ガン細胞の増殖を抑える働きがあります。

<参考文献>

- ・野菜の便利帳/板木 利隆・白鳥 早奈英/高橋書店
- ・厚生労働省eヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-008.html>