

# 秋バテってなあに？

健康管理課 保健師 松本 恵美子

9月になって、暑さも少し和らぎ、夏の疲れも解消できるのではと思っていたけれど、だるさや疲労感がいつまでもとれない。そこに初秋の不安定な気候が重なり、体調を崩してしまう。

それが「秋バテ」です。

## 秋バテの原因は…

### ● 寒暖の差による自律神経の乱れと冷房による身体の冷え

自律神経は、身体の機能を自然に調整している神経で、末梢血管の拡張や収縮によって、体温調整しています。ですが屋外と屋内の寒暖差のある所を行ったり来たりすることを繰り返すことで、自律神経に乱れが生じてきます。また、冷房で身体が冷えきってしまい、血液循環が悪くなります。



### ● 冷たいものの摂りすぎによる消化機能の低下と内臓の冷え

冷たいものを摂ると胃の温度が37度くらいから25度くらいまで下がってしまいます。血流が低下し、胃の動きが悪くなり、胃液の消化力が低下します。これを繰り返すことで、胃の機能がどんどん低下してしまいます。内臓、特に胃腸の冷えは、全身の冷えにつながります。

### ● 睡眠不足

急に涼しくなったり、まだまだ暑いと感じる夜が続いたりするため、良質の睡眠がなかなかとれず、疲れが解消されにくくなります。

### ● 気候や気圧の変化

9月は天候の変化が起こりやすく、雨の日が多く、台風も発生しやすくなります。気圧の変動が起こりやすいせいか、頭痛やめまい、だるさ、肩こりなどの体調不調がでたりします。

## 秋バテの症状は…

- 身体がだるい
- 疲れやすい
- 食欲がなく、胸やけや胃もたれがする
- 肩こりや頭痛がする
- 立ちくらみやめまいがする

- 頭がボーッとして、無気力
- なかなか眠れず、寝不足で、朝スッキリ起きられない
- 顔色がくすんで見える
- 舌に白い苔のようなものが付く



この中で3つ以上あてはまるようなら「秋バテ」の可能性が高くなります。

## 元気に秋を過ごすポイント

「秋バテ」を防ぎ、軽くするには、身体を守る、無理をしない、ゆっくり休むといった生活をすることが大切。秋バテ傾向のある人も、そうでない人も、次のような生活を心がけましょう。

### ① 食事

夏は『暑くて、食欲がない』という理由で、食事を抜いたり、簡単なもので済ませてしまいがち。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるためにも、次のこと気につけましょう。

- ・食事の基本は、「1日3食」「規則正しく」「バランスよく」
  - ・冷たいものはなるべく控え、温かいものを食べ(飲み)ましょう。胃腸に負担をかけないためによく噛んでゆっくり食べることも大切です。
  - ・ミネラルやビタミンは、疲労回復や体調維持に欠かせませんが、夏の簡単な食事では不足がち。また、たくさん汗をかくので、いつもより意識して野菜・果物・海藻類を積極的に摂るようにしましょう。
- \*どうしても食欲のない時は「量より質」です。少量でも栄養バランスの良い食事を心がけましょう。必要に応じ、サプリメントや補助食品の助けをかりることも一つの方法です。



### ② 入浴

夏は、簡単にシャワーで済ませてしまいがち。1日の疲れをとり、リラックスして眠りにつきやすくするために、約37～39度のお湯での入浴(半身浴)がおすすめです。ぬるめのお湯にゆっくりつかることで、身体が睡眠モードに切り替わります。また、冷房などによって冷えてしまった身体を温め、体力や胃腸の回復を助けています。



### ③ 運動

冷房の効いた室内にいることが多かったり、気候が涼しくなると、汗をかきにくくなります。その結果、血行が悪くなり、体内に疲労物質が溜まって、疲れやすくなります。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をおすすめします。

### ④ 睡眠

初秋は、季節の変わり目で、自律神経が乱れやすく、よく眠れなかったり、寝つきが悪かったりします。朝一番に太陽の光を浴びることで、夜眠りにつきやすくなるため、朝の散歩やウォーキングは、特におすすめです。



9月は、まだまだ冷房の出番が多い時期。職場などでは、誰もが快適な温度設定にすることは、ほぼ不可能です。自分の体調に合わせて温度調整できる服装(カーディガンなど)やひざ掛けなどの準備は、夏に引き続き必要です。また、いつまでも夏仕様のショートパンツにサンダルといった服装は控えましょう。明け方や夜の気温は、ガクンと下がります。袖や裾が長めの“守る衣服”に切り替えましょう。

ここ数年、猛暑が続いたり、大雨が降ることが多かったり、様々な気候の変化に、身体がついていけなくなっているのかもしれません。「あっ! 自律神経が乱れ始めている」とは、自分では気づかないもの。日ごろから、暴飲暴食を避け、規則正しい生活習慣を心がけましょう。