

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

秋バテって何？

暑さがやわらぎ、過ごしやすくなるはずの秋なのに、心身に不調を感じる「秋バテ」の方が増えています。今回は「秋バテ」についてお伝えします。

昔から「季節の変わり目には体調が悪くなる」とよく言われます。その「季節の変わり目」こそが今の時期です。元気がない、疲れがとれない、ちよつとしたことでイライラする、食欲がない：こんな方は秋バテなのかもしれません。秋バテを解消し、秋の行楽シーズンを楽しみましょう。

秋バテとは？

秋バテとは、秋になって夏バテのような症状が出たり、続いていたりすることを行います。また、なんとなくだるいなどの「なんとなく〇〇」を不定愁訴（ふていしゆうそ）といいます。不定愁訴とは、自覚症状があっても原因がはっきりせず、検査しても病気が見つからない状態です。この「なんとなく」が継続すると身体にいろいろな支障が出てくるようになります。近年、不定愁訴を訴える子どもが増えています。ご自身・ご家族の「なんとなく」を見逃さないように注意しましょう。

秋バテの症状

- 全身がだるい
- イライラする
- 食欲不振
- 吐き気、嘔吐
- 便秘や下痢
- 頭痛
- めまい



秋バテの原因

■気温の変化、寒暖差

秋は、朝晩、日中の温度差が大きくなる季節です。また、室内と屋外の温度差も影響します。エアコン普及により室内では快適に過ごせるようになりましたが、屋外ではそうはいきません。25℃の室内から15℃の屋外へ出ると、一気に10℃も温度差が身体に負荷としてかかります。このような寒暖差のある生活が長引くほど体温調節機能は乱れやすくなります。体温調節機能の乱れは自律神経の乱れに繋がります。

■食生活

冷たい飲み物、食べ物を多く摂り続けると、内臓が冷え、消化機能が低下します。食欲がないからとサッパリした冷たいものを摂ると、更に消化機能が低下します。

■水分、ミネラルの不足

秋も日中は蒸し暑く、じわじわと汗をかきます。夏は、熱中症への関心もあり注意しますが、朝晩が涼しい秋は、ついその意識が薄くなります。成人では「汗をかいた」と感じなくとも1日約1リットル程の皮膚や呼吸からの水分蒸発があります。水分補給はいつも心掛けておきましょう。

秋バテ対処法

①体を冷やしすぎない

体の外と内から冷えを取り、温めるようにしましょう。気温に合わせて、次の3つから少しずつ始めてみてください。

- ・エアコンは、夏より少し高め設定
- ・お風呂は湯船で温まる
- ・温かい食べ物摂る

②生活リズムの見直し

秋の夜長に読書、映画鑑賞、やりたいことはたくさんあると思います。しかし、それが夜更かしへと繋がることにもなりまます。夜更かしは睡眠不足を引き起こします。睡眠不足は言わずもがな、決して良いことではありません。適度な涼しさで寝つき易い時期だからこそ、しっかりと睡眠をとり、朝は早起きの規則正しい生活にしましょう。

秋～冬に流行する感染症

これからの季節は、低温・低湿度を好むウイルスにとって長く生存できる絶好の環境です。空気が乾燥するとウイルスは空気中に浮遊して伝播しやすくなります。一方、人の身体は体温の低下に伴い代謝活動も低下し、ウイルスに対抗する免疫力がダウンします。さらに、夏に比べ水分摂取量が少なくなるため、喉や気管支など、本来粘液でウイルスの侵入を防いでいる粘膜が傷みやすくなっています。

秋・冬は、ウイルスが元気になり、人の身体はウイルスに感染しやすい状態になるので予防が大切なのです。

秋・冬に流行する主な感染症

- インフルエンザ
- ORSウイルス
- 溶連菌感染症
- 感染性胃腸炎（ノロウイルス）



咳エチケットのポイント

① 口と鼻をおおう！

咳・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻をおおひましよう。飛沫をできるだけ拡げない配慮が、感染の拡大を抑えます。

② ティッシュはすぐゴミ箱へ！

使用したティッシュには、ウイルスなど病原体がたくさん付着しています。ポケットやバッグへしまわず、なるべくすぐゴミ箱に捨てましょう。

秋に旬を迎える根菜類やキノコ、果物は、体を温める糖質、疲労回復に効果があるビタミンB群・ビタミンCを多く含みます。また、食物繊維も多く、便秘解消や肌荒れ改善にも効果があり、秋バテ解消に最適です。この秋は、ビタミンやミネラルを多く含む野菜を摂って、ご自身の身体に「おもてなし」をしましょう。

- おいしい野菜を
- もう一品
- 適量の野菜が
- 並んだ
- 食卓にしましょう



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 千980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

今年後半は半端ない猛暑でしたが、季節はすっかり秋めいてきました。秋雨、台風と、天候も気温も目まぐるしく変動するこの時期は体調管理が一番難しい季節です。空気も乾燥して爽やかな反面、自律神経の乱れから夏の疲れがドツと一気に出てしまい、秋バテになってしまいがちです。これからやってくる冬を健やかに過ごす為にも身体を温める事に努めていきましょう。温かいものを飲食し、お風呂はシャワーではなくぬるめのお湯にゆっくり浸かる事を心がけていきましょう。

夏の疲れを回復させ、冬に備える秋を上手に過ごす事で秋バテは予防できます。

日本の秋は紅葉も美しく、美味しい食べ物もいっぱいあります。素晴らしい日本の秋を、皆様と満喫出来たら幸いです。



せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子