# 薬科大健康だより 10 月号

## テーマ：秋バテ

秋が深まる 10 月になったのに、
夏バテのような「食欲がない」「身体がだるい」「疲れがとれない」「気分がすっきりしない」などの
体調不良を感じることはありませんか？もしかしたらそれは「秋バテ」かもしれません。
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など、秋を楽しむために、「秋バテ」の予防をご紹介したいと思います。

### 『秋バテ』とは？

秋バテの症状は、

だるい、疲れやすい、食欲不振、胃腸の不調
立ちくらみ、めまい、肩こり、頭痛など

夏バテと秋バテは症状は似ていますが、
実は夏バテ(夏の疲れが身体に溜まった状態)に、日中と夜の気温の寒暖差が大きくなることが相まって、体調を崩し、
『秋バテ』になるといわれています。

原因 ①　：　温度差による自律神経の乱れ
私たちの体は体温を一定に保つように調節する機能が備わっています。
汗をかいたり血管を広げたり縮めたりして体温を調整するのは、自律神経の働きです。
しかし、夏の疲れがたまっていたり、秋は季節の変わり目で気温差や気圧の変化によって、
体が温度差に対応しきれず自律神経の乱れにつながります。
自律神経は体温以外に血液循環・代謝などの機能もコントロールしているため、
全身に様々な症状が現れるのです。

原因 ②　：　冷たいものの食べ過ぎ、飲みすぎによる内臓の冷え
夏の間、暑い暑いと言って冷たいものや冷たいものばかりを飲むと「内臓冷え」が起こります。
夏の間に内臓を冷やしていると、秋になっても下痢、便秘、食欲不振、全身の血液の流れが悪くなるなど
様々な症状が現れます。

原因 ③　：　水分不足
暑い夏が過ぎると水分補給の意識も薄れがちです。
水分が不足すると血液がドロドロになり、全身に酸素が届きにくくなることで、体調不良を起こしてしまいます。

# 『秋バテ』の予防・改善方法

方法 ①　：　正しい入浴で身体を温めリラックス

秋は日中と夜の温度差に備えて上着を 1 枚持ち歩くことなどで体温調節がしやすくなります。

入浴は 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。

リラックスすることで自律神経の乱れを整えるとともに、血液の巡りもよくなるのでお勧めです。

ついついシャワーで済ませがちですが、湯船につかることが大切です！

方法 ②　：　身体を温める食材を取り入れる

内臓が冷えることで免疫力も下がり風邪もひきやすくなります。

常温や温かいもの、体を温める食材（ネギ、ニラ、ショウガ、ニンニク、唐辛子など）を取り入れて、

体を冷やさないようにしましょう。

また、豚肉はビタミン $B_1$が豊富で疲労回復にもオススメです。秋バテ予防には胃腸に負担をかけないように

豚肉は脂身の少ないものを選びましょう。

方法 ③　：　水分補給

日中はまだまだ暑い日も続きますので、こまめに水分を補給しましょう。

冷たい飲み物は内臓を冷やしてしまうので常温～温かい飲み物がオススメです。

方法 ④　：　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

効果は一朝一夕には表れないので、続けていく必要があります。

秋バテを予防・改善する方法は、風邪予防にも効果があると思うので、

秋だけでなく冬もおススメします。