



生活習慣病キャラクター
「かめ吉」

かめ吉通信

第50回 令和6年10月号

～生活習慣病を予防しよう!～

糖尿病チーム

秋バテを解消しましょう!

3階東病棟

季節の変わり目はなにかと体調を崩しがちなもの。夏から秋への移り変わりのこの時期に「なんだかやる気が起きない」「体がだるい」などの不調を抱える方も少なくありません。もしかすると、それは「秋バテ」の症状かもしれません。

秋バテって?



秋バテを一言でいうと、「自律神経の乱れによる体の不調」です。秋は、日中と夜の寒暖差が大きく台風や低気圧などによる気圧の変化が生じる季節ですが、このような「変化」は自律神経に負担をかけます。

自律神経は、無意識的に働いている身体の機能（代謝や消化、体温維持など）を制御する神経系のことであり、交感神経と副交感神経の2つの要素で構成されています。自律神経には活動時に優位になる「交感神経」と、リラックスしているときに優位になる「副交感神経」があり、それらがその時々状況に応じて交互に働き、全身の状態のバランスを取っています。

自律神経が秋の気温や気圧などの急激な変化に対して身体の状態を一定にしようとして、神経のリラックスと興奮のバランスが乱れてしまった結果、疲れが引き起こされるのが「秋バテ」なのです。

秋バテの症状



- ・体がだるい
- ・一日中眠い
- ・食欲がない
- ・胸やけ、胃もたれ
- ・肩こり、頭痛
- ・めまい、立ち眩み
- ・やる気がおこらない
- ・顔色がすぐれない
- ・舌に白いコケ状のもの（舌苔）がつく



秋バテの解消法は?



秋バテをの解消には、乱れてしまった自律神経を整えることが大切です。以下の例を参考に、規則正しい生活を心がけ、生活習慣に気を配り、身体を労わってあげましょう。

秋バテ解消の心得

- ① 根野菜を煮込んだスープや味噌汁で疲れた身体を労わりましょう。タンパク質やビタミン、ミネラルをしっかり摂取しましょう。
- ② お酒も冷たいビールより、ワインや日本酒、焼酎など体を温めるものを。
- ③ 38℃～40℃のぬるめのお湯にゆっくり入り、全身を温め血行をよくしましょう。
- ④ 朝晩冷え込むことが多いので、寝衣や布団で調整しましょう。
- ⑤ 軽めの運動やストレッチを取り入れることで、自律神経のバランスを整えましょう。
- ⑥ 就寝時間、起床時間を決めて毎日、一定のリズムで生活しましょう。

