

夏バテならぬ

[健康スケッチ]秋バテ
夏の疲れがこの時期に!?

秋バテ対策

この季節になっても、なんとなく「夏バテ」のようなだるさ、疲労感を感じる。そんな方は、「秋バテ」かもしれません。症状が軽いために「そのうち治るだろう」と放っておくと、余計に悪化するケースもあります。また、「夏バテ」に比べ体力のある方でも罹る傾向があるので、油断は禁物です。しっかりと対策を講じ不調を解消しましょう。



「夏バテ」と「秋バテ」の違い

高温多湿となる夏の気候にカラダが対応できず、慢性的な倦怠感や疲労感、胃の不調などを引き起こすのが、いわゆる「夏バテ」です。会社や学校を休むなど、生活に影響を及ぼすような重たい症状となるケースは少ないため、「そのうち治るだろう」とそのままやり過ごす方も多くいらっしゃいます。

しかし、近年、この「夏バテ」の症状が涼しくなっても回復しなかったり、涼しくなってから症状が出始めたりするなど、「夏バテ」の長期化、時期のズレが多くみられるようになっていきます。

そして、この秋になっても続く「長い夏バテ」、秋になってから発症する「おそい夏バテ」こそが、今回紹介する「秋バテ」の正体。その原因をすっきり解消し、普段の活力を取り戻しましょう。



夏の習慣が影響「秋バテ」の原因

冷房などによる自律神経の乱れ

真夏の厳しさを乗り切るにはクーラーは欠かせない存在。しかし、クーラーの効いた室内と、真夏の室外では、その温度差がどうしても大きくなるため、行ったり来たりを繰り返すことで、自律神経が徐々に乱れていきます。こうした温度差によるカラダの負担は、単純な夏バテと異なり暑さが緩和されても改善されにくいいため、秋になってから不調を訴える方が増加してしまっています。

夏の食生活

冷たいモノを摂り過ぎると胃腸が冷え、さらに全身の冷えへとつながります。そして夏のうちに症状が収まらないなど、夏バテを深刻化させることになり、「秋バテ」へとつながっていきます。

特に、ここ数年、夏の長期化が顕著となっており、それに合わせて冷たいモノを積極的に摂取したくなる期間も長くなっています。内側の冷えにも注意しながら、カラダをケアしてあげましょう。

夏の疲れ+秋特有の気候

朝夕で寒暖の差が激しかったり、台風、長雨が多いなど、秋の気候は独特。夏の疲れが残っていると、こうした気候の急激な変化に対応しきれず、体調を崩しやすくなってしまいます。

「秋バテ」解消法

「秋バテ」を解消するには、夏に乱れた生活習慣の回復がポイント。「秋バテかも」と思っている方もそうでない方も、夏に酷使したカラダをゆっくり休める意味で次の予防・対策を心掛け、体調を整えていきましょう。

適度な運動

適度な運動を毎日行うことで、自律神経の機能が回復します。

食事はスープ系が◎

夏の生活で「冷え」がたまったりカラダには温かいスープがオススメ。また、お酒を飲む方は、なるべく常温で。飲みすぎは、もちろん注意です。



クーラーの設定温度

昨今では、10月に入っても暑くなる日があり、クーラーの使用も夏限定というわけにはなかなかいきません。室内外の温度差を大きくしすぎると、自律神経を乱す原因のひとつ。温度差の上限は5℃が目安ですので、それを意識した温度設定を行ってください。ただし、この時期でも万が一、猛暑日のような日があった場合には、熱中症の危険もあるので、部屋が暑いと感じるようなら、設定温度を再調節しましょう。



起きる時間と寝る時間を決め、規則正しい生活をしましょう。

夏を過ぎて、なんとなく疲れを感じるなど、ちょっとした不調を感じていたら、それは「秋バテ」かもしれません。ここに書かれているのはあくまでも基本情報ですので、少しでも気になる症状がある方は、自分で判断せず医療機関に相談しましょう。