

にこにこ通信

10月号



その症状「秋バテ」かも!?

涼しくなった9月下旬ごろから、身体がだるい・食欲がないといった夏バテに似た症状があらわれることがあります。これを「秋バテ」といいます。

夏に身体を冷やし過ぎてしまったため、自律神経のバランスが崩れ全身の血色血の巡りが悪くなり、秋になって疲れやだるさ、肩こりなど体調不良となって症状があらわれます。10月になっても真夏日があるなど、気温が安定しません。また、日中は半袖で過ごせても、朝晩は冷えて長袖の服や掛布団が必要になるなど、温度差が激しいのもこの時期の特徴です。こうした急激な寒暖差に対応しきれず体調を崩しやすくなってしまいます。

自律神経が乱れることで血流が悪くなっている
ので、37~40°程のぬるめのお風呂にゆっくり
浸かり身体を温めてあげることが大切です。

マッサージやストレッチ、20~30分程度の軽い
運動(ウォーキングなど)を行い、運動不足にならない
ように生活習慣を見直しましょう!

秋バテ対策には、食事も大切です。これから旬を
迎える、カボチャやさつまいも、きのこ類、山芋は
秋バテ予防・解消に効果があると言われているので、
積極的に取るようにしましょう!

「秋バテ」対策5つのポイント

①入浴

38~40℃のお湯に長めに浸かる



②寒暖差対策

衣類や寝具などで寒暖差を調節できるように注意する

③軽めの運動

適度な運動や朝の散歩は自律神経のバランスを整える

④水分補給

常温や温かい飲み物を摂るよう心がける



⑤食事

タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂る

10月10日は世界メンタルヘルスデー

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人にかかるものではなく、ストレスなどが積み重なることがきっかけとなって、かかってしまうことがあるように、誰でもかかる可能性があるのです。眠れない、気分が沈む状態が続いてしまうなど、人によって症状はさまざまです。

そのため、こころの調子をくずしてしまった場合は、ひとりで抱え込まずに家族や友人など、身近な人に相談しましょう。身近な人には相談しづらい場合や、相談できる人が周りにいない場合は、こころの相談窓口などに、あなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。



世界メンタルヘルスデー 2023
~つながる、どこでも、だれにでも~



SILVER RIBBON JAPAN

医療サービス委員会：齋藤