

Keep on! Your Healthy Life

“夏の疲れ”と“気候の変化”に要注意

秋バテ予防法



真夏の厳しい暑さもようやく落ち着き、過ごしやすい日が増えてきたのに、なんだか疲れがとれない…、いまいち体調がすぐれない…。それは秋バテのサインかもしれません。
秋を快適に過ごすために、秋バテのサインは早めにキャッチして、しっかり予防・対策を講じましょう！

原因は自律神経の乱れ

秋バテの主な原因は、大きく分けて2つあります。1つは夏の疲れ。夏は冷房や冷たいものとりすぎによって体が冷え、自律神経が乱れがちになります。

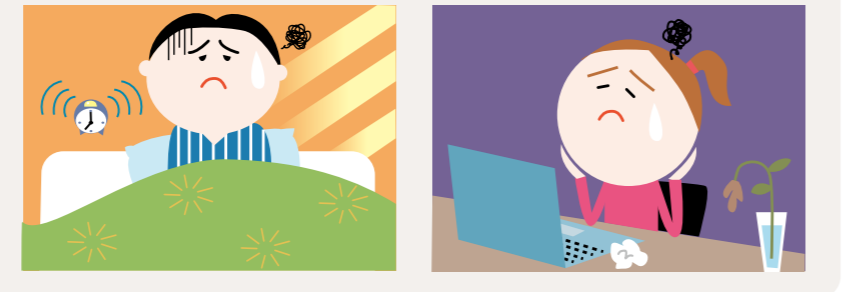
そして、涼しくなる秋は過ごしやす一方で、気候の変化が大きい季節でもあります。日中は夏のような暑さが続いているかと思えば、朝晩は一気に冷え込むことも。体温調節を司る自律神経はさらに疲弊してしまいます。

夏の疲れを引きずったまま、気候の変化が大きい秋に突入することで、自律神経の乱れに拍車がかかり、さまざまな不調を来してしまいます。

■症状からみる秋バテチェックリスト

- 疲れやすい、体がだるい
- 食欲がない
- 胃もたれ、胸やけがする
- 肩こり、頭痛がする
- 朝、すっきり起きられない
- 寝つきが悪く、ぐっすり眠れない
- 頭がぼんやりする
- やる気が出ない

チェックが多いほど秋バテの可能性が…



早めの対策で秋を快適に過ごそう！

秋バテを予防するには、気候や温度の変化に体を順応させるため、空調管理や体温調節など環境を整え、生活習慣を夏から秋へ上手に切り替えることが必要です。本格的な秋を迎える前に、生活の工夫で夏の疲れを解消し、秋バテを予防しましょう！

空調管理・体温調節

テレワークが定着したことで冷房の効いた室内から出ることが少なくなり、体の冷えや、体温調節機能が低下している可能性があります。

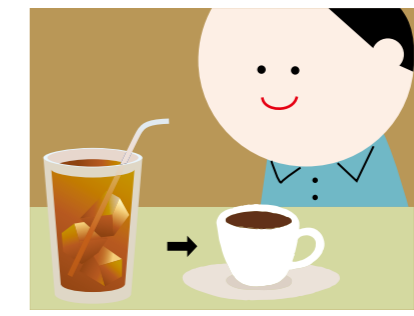


- 気温が下がってきたらエアコンを切る、または温度設定を見直す
エアコンの温度設定は、外気温と室内の温度差を5℃以内に抑えるのが理想的といわれています。
- 風が直接体に当たらないようにして、体が冷えすぎを防ぐ
- 昼夜の気温差の激しい季節は、服装で体温調節を図る
カーディガンを1枚羽織る、靴下をはくなどで調節しましょう。

食生活

秋口の食生活でとくに気をつけたいのは、体を冷やすものはできるだけ避けて、体を温めるものを積極的にとることです。もちろん、栄養バランスのとれた食事を1日3食、規則正しくとることも大切です。

- 冷たい飲み物から温かい飲み物に切り替える



- 体を温める食材を取り入れる
生姜、ニラ、ネギ、ニンニク、唐辛子など、体を温める作用のある食材を食事に取り入れましょう。

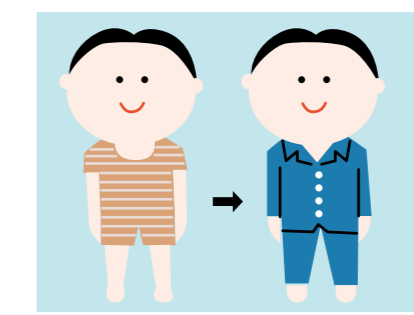


- 冷たいものとりすぎに注意

睡眠

就寝時はまだ暑くても、朝晩一気に冷え込むこともあります。また、睡眠時間が足りないと夏の疲れがとれないどころか、ますます疲れがたまり、秋バテとなってさらに不眠に悩まされることに……。ぐっすり眠って心身の疲れを解消しましょう。

- パジャマはTシャツ短パンから長袖長ズボンに衣替える



- 毛布を1枚用意して、深夜や朝方に寒くなったら掛けられるようにしておく



運動

適度な運動には、自律神経を整える作用があります。秋バテ予防には、いきなり激しい運動を行うよりも、“無理なくできる運動を続ける”ことが大切です。

- ウォーキングや軽いジョギング
- ラジオ体操
- 近所を散歩する



- 仕事の合間にストレッチ
- 就寝前に軽いヨガ など



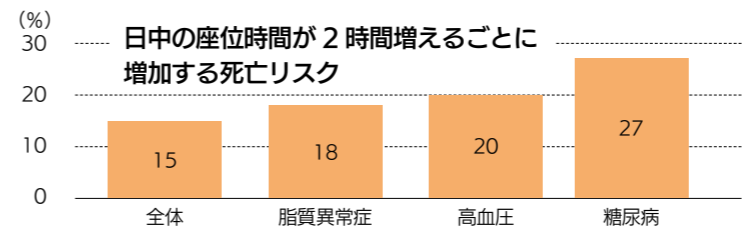
テレワークでリスク増大、「座位行動」とは？

座位行動とは、座った状態、あるいは横になった状態のことです。運動習慣のあるなしに関わらず、この座位行動をとっている時間があまりにも長いと、肥満や糖尿病、心臓病などのリスクが高まることがわかっています。

テレワークの定着で座っている時間がこれまでよりも長くなっている人は、意識して座りっぱなしを避け、こまめに体を動かすようにしましょう。

● 座りすぎは死亡リスクが高まる！

日中の座位時間が2時間増えるごとに、死亡リスクが15%高まると言われています。糖尿病の場合は27%も高まると言われています。



(「2021年度版(2020年度実績分)健康スコアリングレポート」より)

● 座りっぱなしを減らすコツ

- テレワーク中は30分に1回立ち上がり、軽めのストレッチをする
- テレビなどのリモコンを手元に置かない
- テレビを見ながら掃除など他の用事をする

