

秋バテに要注意！！

みなさん、今年の夏も暑かったですね～～！！

比較的涼しかった梅雨から一転、一気に猛暑の梅雨明けでした。☀

原稿を書いている今は夏真っ盛り！ 今年も残暑厳しい予報が出ています。涼しさなんてまだまだ先の話なんですけど…。なんとか夏バテを乗り切った方も、これからは「秋バテ」にも注意です。

「秋バテ」とは

夏の暑さもやわらぎ、ようやく涼しくなってきたのにもかかわらず体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態。

「秋バテ」の原因

長く続いた夏の疲れを引きずったまま、秋口の朝昼夜の寒暖差や台風・長雨などの低気圧の影響で、体調不良を起こしてしまうようです。さらにいつまでも夏と同様に冷たい物を取り続けていると、胃腸の冷え→全身の冷えにつながり要注意。



こんな症状が出てきたら「秋バテ」にご用心！

下記の項目で3個以上当てはまったら、「秋バテ」の可能性あります。

- ☐体がだるい ☐疲れやすい ☐朝スッキリ起きられない ☐1日中眠い ☐食欲がない
- ☐胸やけ・胃もたれ ☐肩こり・頭痛 ☐めまい・立ちくらみ ☐やる気が起こらない ☐顔色がくすむ
- ☐舌に白いコケ状のものが付く



「秋バテ」の予防&対策

自律神経の乱れとからだの冷えからくる秋バテ。まずは生活リズムを整えましょう。

・からだを冷やす食事から温める食事に切り替え、タンパク質・ビタミン・ミネラルをバランス良く摂るよう心がける。



・夜はゆっくりと入浴してリラックスし、1日の疲れを癒す。

・散歩など適度な運動も取り入れて、ぐっすり眠れるように。

これからの「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」を楽しむためにも、しっかり対策をして頑張りましょう！！