

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

「秋バテ」ご存知ですか？

短いながらも猛暑に見舞われた今年の夏。夏バテという言葉はよく耳にすることがありますが、その夏に溜まった疲れを放置していると、秋に体調を崩しやすくなると言われています。

「秋バテ」です。新型コロナウイルスウィルス感染症の影響で例年に比べ活動量が減り、体力が低下していると感じている方は特に要注意！

1日の気温の変化も大きく、心身共にバランスを崩しやすくなるこの季節。夏に溜まった疲労を回復し、秋バテを防ぐためのポイントをお話しします。

夏バテと秋バテ

夏バテは、気温や強い紫外線などの暑さや、室内外の温度差により、自律神経が乱れ体調不良が起こることを言います。夏バテを回復できずにそのまま引きずってしまうと、秋バテが起こります。免疫機能も低下しやすくなり、体調を崩し、慢性疲労やうつ病を引き起こすこともあるため注意が必要ですよ。

秋バテの原因

秋バテは、夏に蓄積した疲れを引きずることによって起こると言われています。そのほかに、秋は1日の中で気温の温度差が大きくなるという点も、秋バテに関係しています。自律神経は「体温を一定に保つ」という働きを担っており、気温の変化に応じて、血流量や発汗を調節しながら体温を一定に保っています。気温の温度差が激しくなると、自律神経は働き過ぎて乱れやすくなります。また、秋は台風が多く、気圧の変動も激しくなります。これも自律神経が乱れる原因となり、頭痛やめまい・倦怠感などの症状を引き起こします。秋は、自律神経が酷使され、乱れやすくなる季節でもあるのです。

生活リズムを整える

夏の疲れを回復させ、秋バテを予防するためには、生活リズムと栄養バランスを整え、自律神経をケアすることが大切です。

秋バテ対策のポイント

- ・1日3食食べる（朝食を抜かない）
- ・1日3食、できるだけ同じ時間帯に摂るようにしましょう。また、冷たい食べ物は胃腸を冷やして疲れをとれにくくしてしまいます。生姜・にら・ネギなど身体を温める食べ物を積極的に摂りましょう。
- ・質の良い睡眠をとり、身体を休める
- ・6時間〜7時間程度の睡眠をとれるようにしましょう。質の良い睡眠のために、少なくとも就寝の2時間前は、スマホやPCでの作業を控えましょう。起床後は朝に日光を浴びると、自律神経が整います。
- ・湯船につかり、身体を温める
- ・38度〜40度くらいの温度で、20分程度ゆっくり入浴すると、自律神経の回復に効果的です。
- ・適度な運動
- ・ウォーキング等の有酸素運動は血行を良くして疲労物質や老廃物を排出しやすくなります。

疲労度をチェックしてみよう！

自分の状態に応じて点数を入れ、Aの合計とBの合計、A+B（総計）を出して判定する

微熱がある	点	—	—
思考力が低下している	—	点	—
疲れた感じ、だるい感じがある	点	—	—
よく眠れない	—	点	—
ちょっとした運動や作業でもすぐ疲れる	点	—	—
ゆううつな気分になる	—	点	—
筋肉痛がある	点	—	—
自分の体調に不安がある	—	点	—
働く意欲が起きない	—	点	—
ちょっとしたことが思い出せない	—	点	—
このごろ体に力が入らない	点	—	—
リンパ節が腫れている	点	—	—
まぶしくて目がくらむことがある	—	点	—
頭痛、頭重感がある	点	—	—
ぼーっとすることがある	—	点	—
一晩寝ても疲れがとれない	点	—	—
集中力が低下している	—	点	—
のどの痛みがある	点	—	—
どうしても寝すぎてしまう	—	点	—
関節が痛む	点	—	—
合計	A	点	B 点
総計 (A+B)	点		

A：身体の疲労度
13点以上だと危険ゾーン。疲れがかなり溜まっています。半年以上続いているなら何らかの病気の可能性も。医師に相談を。

B：精神的疲労度
14点以上だと危険ゾーン。疲れに伴う精神症状が強い状態です。長く続いたら医師に相談を。

総計：総合的な疲労度
23点以上だと危険ゾーン。かなり疲れが溜まっている状態です。続くようなら医師に相談を。

『慢性疲労症候群に対する治療法の確立』倉恒弘彦著 より

SHINKOKAI 医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

今年にはコロナ禍でマスクなどの感染予防を厳重にしながら猛暑に立ち向かうという過酷な季節を経て、初秋を迎えています。突然の新型感染症に国民全員がずっと緊張状態だった日常から、気温も下がり過ごしやすくなってきて気が緩むこの季節こそ、要注意です。人は緊張状態の時は、あまり不調を感じません。どちらかというと過緊張が過ぎ、心身ともに余裕が出てきたときに、思いがけず不調に見舞われることがよくあります。これこそが「秋バテ」です。季節の変わり目は特に自律神経のバランスを取るのが難しい季節ですので、よりしっかりと睡眠・休養を取って、インフルエンザ、コロナ、風邪の三つ巴の今年の冬の到来に備えましょう。



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子