



「秋バテ」

夏バテしている体に初秋の不安定な気候が重なると、体力回復どころか余計に体調を崩してしまう人も多く見られます。「夏バテにならないように」「夏バテを悪化させないために」と冷たいものばかり食べたり、飲んだりして、1日中冷房の効いた室内にいる人は体の中(胃腸や内臓など)が冷え体全体の働きが低下してしまいます。そして夏の暑い時期はなんとか乗り切ることが出来ても少し涼しくなり始めた初秋の頃に体の疲れが一気に出てしまい遅めの夏バテ(秋バテ?)になってしまう人も多いのです。

元気に秋を過ごす5つのポイント

① 食事



夏は暑いから、食欲がないからという理由で食事を抜いたり、冷たい簡単なもので済ませてしまいがちです。その反面、ビアガーデンや夏祭りでは暴饮暴食なんてこともあり、夏の胃腸はかなりダメージを受けています。食事の基本は1日3食・規則正しく・バランス良く。

暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるためにも冷たいものはなるべく控え、温かいものを食べる(飲む)ようにしましょう。胃腸に負担をかけないためよく噛んでゆっくり食べることも大切です。

またミネラル、ビタミンは疲労回復に欠かせませんが夏の簡単な食事では不足しがちな上、汗や尿として排泄されてしまいます。いつもより積極的に摂るように心がけましょう。サプリメントや補助食品の助けを借りることも一つの方法ですね。

② 入浴

暑い夏は簡単にシャワーを済ませてしまいがちですが1日の疲れをとりリラックスして眠りにつきやすくするためには約37~39℃のお湯での入浴(半身浴)がおすすめです。

夜、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かることで副交感神経が優位になり、からだは睡眠モードに切り替わります。また、冷房などによって冷えてしまった体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。



③ 冷房

まだまだ冷房の出番が多い季節。一般的に外気との温度差は5℃以内が望ましいとされていますがオフィスなどでは誰もが快適な温度設定にすることはほぼ不可能です。自分の体調に合わせて温度調節できる服装(カーディガンなど)やひざ掛け、靴下、腹巻きなどを準備しましょう。特におなかまわりや下半身の保温は大切です。

④ 運動

冷房の効いた室内ばかりにいたり気候が涼しくなると汗をかかなくなり血行が悪くなってしまいます。体内に疲労物質が溜まり、疲れやすくなります。炎天下の激しい運動には注意が必要ですが、朝夕の涼しい時間帯はウォーキングや軽い運動をし、適度に汗をかくようにしましょう。もちろんその時には水分補給もお忘れなく……。



⑤ 睡眠

初秋は、季節の変わり目で自律神経も乱れやすく、よく眠れない、寝つきが悪いという人も多いのではないのでしょうか。朝一番に太陽の光を浴びることで、夜、眠りにつきやすくなるので、朝の散歩やウォーキングは特におすすめです。夜はゆっくりお風呂に入って心と体をリラックスさせてあげましょう。また日中は暑くても、夜や明け方は気温が下がりますので長袖のパジャマや腹巻き、厚めの布団を用意しましょう。

参考 日本クリニック株式会社 健康コラム

作成 ケンユウ西蒲薬局