



その症状...秋バテ??



秋バテには身体と心、両方の症状がある

秋バテには、以下のとおり主に身体的症状と精神的症状があります。

【主な身体的症状】

- ☐ 疲労倦怠感
- ☐ 食欲不振
- ☐ 便秘、下痢などの消化器系の不調
- ☐ 立ちくらみ
- ☐ めまいなど

【主な精神的症状】

- ☐ やる気、集中力の低下
- ☐ 抑うつ感
- ☐ イライラ
- ☐ 不眠など

こうした症状が起こりやすくなる主な原因として、次の3つが挙げられます。

1. 自律神経の乱れ
2. 栄養の偏り
3. 胃腸など消化機能の低下



食事、運動、冷え対策で心身の不調を防ごう

心身ともに秋バテの症状に悩まされた場合には、先に挙げた3つの原因のいずれかに該当していないか生活を振り返り、改善を心掛けましょう。

★多くの種類の食品をしっかりと食べる

日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた「まごわやさしい」という言葉を聞いたことがある人は多いかもしれません。この言葉に含まれる食材、「豆類」「ゴマ」「ワカメ(海藻類)」「野菜」「魚」「しいたけ(キノコ類)」「芋類」は、ぜひ毎日の食事に万遍なく取り入れるよう心がけましょう。スタミナをつけるには、ビタミンB群を多く含むツナギや肉類！腸内環境を整えるには、腸内細菌のエサとなる食物繊維などを豊富に含む食材、納豆やキムチなどの発酵食品も◎！



★生活リズムにメリハリをつける

毎日できるだけ決まった時間に起床し、日光を浴びる習慣をつくりましょう。有酸素運動や筋トレなどを行って体をしっかり目覚めさせるのも効果的です。

歩く、走る、サイクリングする、といった一定のリズムを保ちながらできる運動には、セロトニンの分泌を促す作用があります。抑うつ感などが気になる人は取り入れてみましょう。



★体を冷やさない

特に太い頸動脈のある首まわりは、冷えると血流が滞りやすくなります。ネックウォーマーやスカーフ、マフラーなどで温めることで血液が温まり、全身の血流が良くなる効果が期待できます。

また、足先の冷えも血液の循環を悪くする要因の一つです。冷えを感じたらレッグウォーマーで足首を覆うなどの対策を！



夜は入浴して体を温めるようにしましょう。40℃程度のぬるめのお湯に浸かると副交感神経が優位になり、眠りにつきやすくなります。



季節の変わり目は、体調と心のバランスを整えて、

健やかな生活を送りましょう。