

夏のような厳しい残暑が続く、夏の疲れや生活習慣が抜け切れないまま、体調を崩したり、秋バテなどの不調を訴える人が多いのが9月だと言われています。今回は、夏から秋へ生活スタイルを上手に切り替え、季節の変わり目を元気に乗り切る方法をご紹介します。沢山の楽しみがある秋を快適に過ごすために、是非、実践して下さい。

秋の体調不良はなぜ起きる？

暑さと冷房による自律神経の乱れや夏の疲れが抜け切れず、さらに季節の変わり目は気温や気圧の変化が大きい為、体への負担が増して体調不良を起こし易い。

朝晩の急激な寒暖差（気温変化）

日中は薄着で過ごせても、夜は長袖が必要になるくらい涼しい日があります。また、真夏のような暑い日もあったりと季節の変わり目は気温が一定しません。こうした急激な寒暖差に体が対応しきれず、自律神経が乱れ、全身の倦怠感、食欲不振、睡眠障害を起こし易くなります。最近では花粉症の症状に似た寒暖差アレルギーを訴える人が急増しています。

夏の生活習慣が抜け切れない

厳しい残暑が続くため、夏と同じように薄着で出掛けてしまったり、エアコンを効かせ過ぎたり、冷たいものを食べ過ぎてしまうなど、夏の気分が抜け切れずにいます。過度なエアコンや冷たい飲み物は内蔵を冷やし、秋バテの原因になります。



気圧の変動による影響

9月は天候の変化や長雨や台風が多く、気圧の変動がめまぐるしいのが特徴です。特に雨の日（低気圧）になると、大気からの圧力が低下し体にかかる圧力が弱くなります。その為、気圧の変化に体の圧力（血圧やリンパの流れ）を調整しようとして体に負担が出てしまいます。この影響で頭痛やめまい、だるさ、肩こりなどを感じる人もいます。

<夏バテと秋バテの違い>

暑さのせいで体力や食欲が低下し元気がなくなるのが夏バテですが、秋になって過ごしやすくなってきているのに夏バテの症状にプラスして胃腸の調子が悪い、無気力、倦怠感、めまい、肩こり、頭痛などの症状が秋バテです。

夏から秋へ生活習慣をシフトしよう！

基本は身体を冷やさない事。身体の内側と外側から温め、身体をいたわり夏の疲労回復に努めましょう。

寒暖差に対応出来る服装

朝晩の急激な温度差や冷房の寒さに対応出来るように、ジャケットやカーディガン、ひざ掛け等温度調節が出来る服装を用意しましょう。皮膚が薄く、太い血管のある首、手首、足首、胃腸に近いお腹（くびれ）を温めると効率よく体が温まります。



エアコンは28度に設定

まだまだ残暑が残る秋口は、エアコンを使う事があります。自律神経の乱れの主な原因として、外気温との温度差があります。人間が対応できる温度差は、約5度以内。少し暑いと感じる位が身体にとって負担が少ない温度設定です。



「ぬるめの湯」で体の芯から温める

ぬるめの湯（38～40度）にゆっくりと20～30分浸かることで、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。入浴中に手足のマッサージを行い、血液循環を良くしましょう。半身浴や足湯も効果的です。



適度な運動で汗をかく

運動もしやすい季節です。特に朝の朝日を浴びながらのウォーキングが体内時計をリセットし、自律神経を整えます。適度な運動は体を程よく疲労させ、ストレス解消、寝付きを良くします。激しい運動ではなく、少し汗をかく運動を毎日続けましょう。水分補給も忘れずに。



朝に温かい飲み物で胃を温める

毎朝、コップ一杯の白湯を飲むことで胃腸が暖まり血液循環が良くなり、体温を上げる事で代謝や免疫力がアップすると言われています。お勧めは、朝のホット野菜スープです。自律神経を整え、血行改善効果が期待され、体を温める根菜類がたっぷりです。



その他

- ①早寝早起きを心掛ける。自律神経を整え、免疫力アップ
- ②夏の疲れた体には、十分な栄養と休息をとる。初秋は体の調整期。
- ③胃腸の調子が悪い時は消化の良いものを食べ、肉や脂っこいもの、濃い味付やアルコールは控える
- ④お酒はビールより常温の日本酒やお湯割りの焼酎で。
- ⑤長袖パジャマ、厚めの布団へ切替える

秋が旬の食材を積極的に摂りましょう

夏に弱った胃腸を整えるため、身体を温める食生活に切り替えましょう。

夏の野菜や果物は、体のほてりを冷やし、喉を潤す作用があり、食事によって体の中から体温を下げる効果がありました。秋口以降は、秋が旬の体を温める食材を積極的に摂りましょう。秋の食材は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、胃腸を整えたり、疲労回復や冷えの予防に良い食材が沢山あります。

●胃腸の調子を整える（食物繊維）

さつまいも、里いも、山いも、きのこ類、かぶ、れんこん

●冷え性対策・疲労回復

サンマ、サケ、サバ、戻りカツオ、ぶどう

●体を温める

大根、ごぼう、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、かぶ、栗、りんご、ショウガ

●免疫力を高める

柿、さつまいも、栗、大根、にんじん

