

# 秋の体調管理について

R7 年 9 月作成

## 秋バテについて



「秋バテ」とは、真夏の生活習慣により自律神経等が乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋まで続くことです。

自律神経が乱れる主な原因は猛暑がつづくなかで冷たいものを多く摂取したり、冷房に長時間あたりすぎたことによって、内臓や身体が冷えることと考えられています。

また「秋バテ」になると「不眠」や「一日中眠い」など睡眠系のトラブルが増えるため、早寝早起きを心がけ、体内のリズムを整えるのが大切です。

早寝早起きが難しいかたは「就寝時間と起床時間」を決めできるだけ時間通りに行動することを心がけましょう。



## 秋バテの予防・対策

### ① 栄養バランスの良い食事

バランスの良い食事で、胃腸に負担をかける冷たい食べ物は避けましょう。ビタミンD・C・B1 ミネラル・たんぱく質等を含む食材が疲労回復に効果的です。

### ③ ゆっくりと入浴

入浴は、体を温めて老廃物の排出を促します。ぬるめのお湯(38度程度)にゆっくりつかりましょう。身体がリラックスして夜眠りやすくなります。



### ② 室内・服装の調整

秋は、日中は暑いが朝晩は寒いため、寒暖差に対応できるよう服装を調整することが大切です。



### ④ 適度な運動

適度な運動は自律神経のバランスを整え、質の良い睡眠をとるのに役立っています。ウォーキングやラジオ体操、軽めのジョギング、ストレッチ等がおすすめです。



いくつあてはまりますか？

## 秋バテ チェックリスト

- ☐ 体がだるく疲れやすい
- ☐ 意欲が湧かず無気力
- ☐ 食欲が湧かない
- ☐ 便秘・下痢気味である
- ☐ なかなか眠れず不眠
- ☐ 朝すっきり起きられない
- ☐ 頭痛、肩凝りがある
- ☐ めまい、立ちくらみがある
- ※ ☐ 舌に白いこけのようなものが付く
- ☐ 風邪をひきやすい

3つ以上で要注意

※ 舌の白いこけのようなものを「舌苔(ぜったい)」と言います。夏は汗をかくので体内の水分が不足しやすく、唾液の分泌量も減少するため口腔内も乾燥します。唾液が少なくなると、本来唾液によって洗い流されるはずの「舌苔(ぜったい)」が残りやすくなります。又夏バテで免疫力が低下することでも、口腔内の細菌が活発になり「舌苔(ぜったい)」がつきやすくなります。

中央地域包括  
支援センター

☎ 23-6022

体調が悪い状態が続く場合は無理をせず、医療機関へ受診してください。

