

10月に入ると暑さも一段落して、急激に気温が下がってきます。そんな時には体調をどうしても崩しがち、近年ではこの時期に起きやすい疲れの諸症状を「秋バテ」と呼ぶことも増えてきました。今回は夏バテとの違いや原因と対策を見ていきましょう。

参考 : <http://trendstyle96.net/archives/3049>

## 主な秋バテの症状

- ・体のだるさ ・疲れやすい ・食欲がない ・胸やけや胃もたれ ・気力が起きない ・肩こりや頭痛がする
- ・なかなか寝付けず寝不足気味になる ・めまいがする ・顔の色つやが悪い

## 夏バテとの違いって？

秋バテには大きく分けて夏バテを引きずってしまうタイプと、夏の間にごろごろしやすい室内環境で過ごす時間が多かったために、秋の気温の寒暖差に対応できず体調を崩してしまう二種類があります。

初秋の内は前者が多くなりますが、秋雨前線が発達し台風が多くなるこの季節には後者が増えてくるようです。

主な原因は夏バテと同様に寒暖差の大きさからくる自律神経の乱れに気候が関係しているとされています。これは、秋雨前線や台風などの低気圧により酸素濃度が低下、呼吸に乱れが生じ、弱っている自律神経に影響を与えるというものです。

また、夏バテの場合は症状の一つとして食欲不振がよく言われますが、秋バテでは逆に食べすぎや胃を冷やしてしまうことで胃を弱めてしまう症状が多いようです。

## 秋バテ対策にはこれ！

### ①ぬるめのお湯で就寝直前に入浴する

38～40℃程度のぬるめのお湯に10～30分、就寝直前にゆっくりとつかすることでリラックスでき、心地よい睡眠導入効果があるとされています。

### ②適度な運動を心掛けましょう

毎日適度な運動を行うことで、体内に熱を発生させ自律神経の回復を促します。ウォーキングなどで手軽に行えますが、天候や仕事で続けられないのであれば、空いた時間や家事の最中につま先立ちで筋肉に負荷をかけることで同様の効果が得られます。毎日続けることが大切です。

### ③朝起きたら白湯を飲んで体を温める

起床したらまずコップ一杯の白湯を飲んで体を暖めることで、血液循環を良くすることを促しましょう。代謝や免疫力の改善効果にも繋がります。

### ④寝る前の腹式呼吸でリラックス

①の入浴効果を維持して睡眠に繋げるために、寝る前には仰向けでお腹の上に手をのせてゆっくりと鼻から息を吸い、口から吐く腹式呼吸を10回程度行いましょう。

