



夏バテを予防して快適な秋を過ごしましょう!!

9月に入り、少しずつ残暑も和らぐ季節になってきました。しかし、この季節は、暑い夏の疲れも出て体調を崩しやすくなります。「最近食欲がない」「疲れがとれない」と感じている方はいらっしゃいませんか？その症状は、夏の疲れによるものかもしれません。「夏バテは暑い真夏のもの」と思われるかもしれませんが、実際には暑い夏が過ぎ去った時期にかかる人が多いのです。

今回は「夏バテ」をテーマに、爽やかに秋を迎える方法をご紹介します。

夏バテとは？

夏バテの原因は、暑さや強い陽差しなどの環境ストレスによる体調の乱れや、自律神経の不調によるものです。主な症状は、全身倦怠感、食欲不振、消化不良、下痢、頭痛などです。近年は、冷房による冷えなどにより、自律神経のバランスが崩れて、秋になってから不調を訴える人が増加しているようです。

自律神経が乱れると、内臓機能が低下して、食欲不振に…。

夏の間の生活習慣をチェックしてみましょう！

- ☐ 食事の量が減った。
- ☐ そうめん、冷やし中華などのあっさりとした食事が中心であった。
- ☐ かき氷、シャーベットなどの冷たいものをよく食べていた。
- ☐ 夜寝るのが遅い。
- ☐ 胃腸の調子が悪い。

3つ以上当てはまる人は、要注意です。



☆元気に秋を過ごす為の夏バテ予防のポイント☆

①食事を見直しましょう

冷たいもののとりすぎは、胃腸の働きを抑えてしまいます。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為にも、冷たいものはなるべく控え、温かい飲み物や食べ物をとるようにしましょう。胃腸に負担をかけないように、よく噛んでゆっくり食べることも大切です。また、疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富な、豚肉や大豆、かぼちゃ、ほうれん草など色の濃い野菜を食べましょう。

②湯船にしっかりつかり体を温める

シャワーではなく、お風呂は湯船に浸かりましょう。夜、ぬるめのお湯につかることで、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。

③生活にリズムをつけ、十分な睡眠を

暑さで眠れず、夜更かしが重なったりすると、生活のリズムが狂ってきます。生活リズムのたて直しは、まず睡眠をきちんと確保することからです。睡眠をしっかり取り、同じ時間に起きるようにしましょう。