

トピックス 夏バテならぬ秋バテとは？

夏が終わって涼しくなってきたのに体がダルイ…倦怠感や食欲不振が続いている方は、もしかしたら**秋バテ**かもしれません。そんな秋バテの原因・解消法をご紹介します！

秋バテとは？

「秋バテ」とは、夏の暑さもやわらぎ、ようやく涼しくなってきたのににもかかわらず体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態をいいます。

原因としては、**夏の間の冷房**や、**冷たい物の取りすぎ**により自律神経が乱れているのに加えて、秋の朝昼夜の**寒暖差**や**長雨**などの**低気圧の影響**が加わって起きてきます。



解消法は？

食事 温かいスープや根菜類(さつまいもやじゃがいもなど)を意識して摂りましょう。むくみのある人は、**ヨーグルト**や**バナナ**などカリウムの豊富なものが効果的です。

入浴 入浴する際は、**38~40度のやや温かめの湯船**につかると、血行がよくなり、胃腸機能が回復します。

運動 1日15分程度を目安に散歩やストレッチなど適度な運動も取り入れると、自律神経が回復します。

3つ当てはまったら秋バテかも!?

- 体がダルイ・疲れやすい
- 朝スッキリ起きられない
- 1日中眠い
- 胸やけ・胃もたれ
- 肩こり・頭痛
- めまい・立ちくらみ
- やる気が起こらない
- 顔色がくすむ
- 舌に白いコケ状のものがつく



ちよつと紹介 夏の台風と秋の台風の違いは？

夏の台風

勢力：秋より弱い
 進路：複雑、本州を直撃する事が少ない
 スピード：遅い、例えるなら自転車くらいの速度
「台風の動きがゆっくりで、複雑な動きをするため経路が予測しにくい」



秋の台風

勢力：夏より強い
 進路：本州を直撃することが多い
 スピード：速い、例えるなら自動車くらいの速度
「スピードが速くて風が強く、被害が大きくなりがち」



秋の台風は被害が大きくなりがちです！ベランダの排水口を掃除して漏水しないようにしたり、植木鉢や物干し竿はしっかり固定するか室内に収納して、事前の対策をしておきましょう！