

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！