

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

夏を乗り切ったあとも油断しないで！

あなたを襲う『秋バテ』とは？

Don't let your guard down even after riding out the summer!

What is the impending "Autumn fatigue"?

秋バテ Autumn fatigue

「夏バテ」は知っている人も多いでしょうが、『秋バテ』のことは知らない人も多いと思います。9月下旬にもなると、ようやく涼しくなってきます。それなのに疲れやすい、だるい、食欲がないなどのような症状があることを、最近では「秋バテ」と呼んでいます。

夏場は気温の上昇に体がついていかず、だるさを感じたり、食欲がなくなったりするなどの症状が出ます。これが「夏バテ」で、寝込むようなことはほとんどありません。夏は、外気温が高いので室内(自宅、飲食店、電車内など)で冷房をガンガンに効かすことが多いです。そのため、外から入ったときは涼しくて気持ちいいのですが、しばらくその場所にいると汗が冷え、寒く感じることがあります。また、冷たい飲み物やアイスクリームなども取り過ぎてしまいがちです。その結果、知らず知らずの内に体が冷えてしまいます。体が冷えた状態が続くと、血の巡りも悪くなり自律神経が乱れます。

涼しくなっているにもかかわらず、だるさや食欲がないなどの症状があるのは、この自律神経の乱れが続いているからです。しかも秋は季節の変わり目で、気温差や気圧の変化が大きく自律神経が乱れやすい時期でもあり、これが「秋バテ」の原因といわれています。秋バテでは、夏の紫外線で頭皮に負担が掛かって起きる「抜け毛」のような症状も見られることもあります。夏の対応が秋バテ対策につながります。今からでも遅くはありません。秋バテの対応についてお話しします。

Most people are familiar with "summer fatigue," but they may not know what "autumn fatigue" is. When the latter days of September come around, the climate finally gets cooler. Despite this, symptoms such as tiredness, sluggishness, and lack of appetite can manifest, and these are called "autumn fatigue" in recent years.

In summer, the body cannot keep up with the rise in temperature, and the body may show signs of sluggishness and loss of appetite. This is what is known as “summer fatigue,” but few people get bedridden due to it. In summer, air conditioning is often used indoors (at home, in restaurants, on trains, etc.) because of the high temperatures outside. This may feel cool and pleasant when you enter from outside, but after staying there for a while, you may feel cold and sweaty. It is also easy to overindulge in cold drinks and ice cream. As a result, our body gets too cold without our knowing it. If the body remains in that cold state, the circulation of blood becomes poor and the autonomic nervous system is disturbed.

This disturbance of the autonomic nervous system is the reason for symptoms such as sluggishness and lack of appetite, despite the cooler weather. Autumn is also the season when the autonomic nervous system is more likely to be disturbed by temperature and pressure changes, and this is said to be the cause of “autumn fatigue”. Autumn fatigue can also cause symptoms such as “hair loss,” which occurs when the scalp is overloaded with ultraviolet rays during the summer. The right measures in the summer will lead to measures against autumn fatigue. It is not too late to take action now. Let us talk about how to cope with autumn fatigue.

『秋バテ』の原因はココ！ Here are the causes of “autumn fatigue”!

みなさんは、次のようなことはありませんか？

Do you ever experience any of the things described below?

クーラーによる体の冷え Cooling of body due to air-conditioning

冷たいものをたくさん飲むことによる内臓の冷え

Cooling of internal organs due to drinking too much cold food

冷えによる自律神経の乱れ Disturbance of the autonomic nervous system due to cold

気温の変化 Temperature changes

季節の変わり目、気圧の変化

Seasonal changes, changes in atmospheric pressure

暑さによる疲労 Fatigue due to heat

こんな症状がでてきたら『秋バテ』かも!?

You might have autumn fatigue if you experience these symptoms

だるい Feeling sluggish

疲れやすい Fatigued easily

食欲がない Lack of appetite

胃がもたれる Upset stomach

立ちくらみやめまい CDizziness or vertigo

朝が起きられない Difficulty waking up in the morning

『秋バテ』の克服&予防方法

How to overcome and prevent “autumn fatigue”

【生活環境】Living Environment

クーラーの設定温度

Air conditioner temperature setting

設定温度を外の5°C以下にする。気温差が大きいと、体調を崩す原因になります。寝るときはタイマーを活用し温度調整をする。夜中の冷えは体にダメージがきます。

Set the air conditioner at 5° C or lower than the outside temperature. Large temperature differences can cause physical disorders. Use a timer to adjust the temperature when sleeping. Cold temperatures during the night are damaging to the body.

入浴 Bathing

体が冷えたと感じたらお風呂に入る。お風呂につかる習慣がないかもしれませんが、シャワーでサッと済ますだけでは、体の冷えは解消されません。ぬるめのお湯にゆっ

くりと入ってみてください。体が温まることで血の巡りがよくなり、新陳代謝も上がり、疲れも取れるので効果的です。

Take a bath when you feel your body is cold. You may not be in the habit of taking a bath, but a quick shower will not relieve the coldness in your body. Try taking a bath in lukewarm water slowly. This is effective because it warms your body, improves blood circulation, increases metabolism, and relieves fatigue.

十分な睡眠 Adequate Sleep

質の高い睡眠は体力回復にとっても重要です。夜更かしせず、しっかり睡眠を取るようになしてください。

High-quality sleep is very important for recovery of physical strength. Do not stay up late and try to get a good night's sleep.

軽い運動 Light exercise

体を動かすと、脳内で体を活性化するホルモンが出るので、気分転換にもなります。ストレッチ体操も効果があります。

When you move your body, your brain produces hormones that activate your body, which can help you feel better. Stretching exercises are also effective.

【食事】Diet

冷たいものを取りすぎない

Avoid eating excessive amounts of cold food.

暑いと冷たいものが欲しくなりますが、内臓が冷えるので取り過ぎないように。特に寝る前は温かいものを飲むことをおすすめします。朝起きて、白湯をコップ1杯飲むのもいいですよ。

When it is hot, you may crave cold food, but do not take too much as it may cool your internal organs. It is especially recommended to drink something warm before

going to bed. It is also good to drink a glass of warm water when you wake up in the morning.

温かいものを食べる Eat warm food.

意識して温かいものを食べ、内臓から温めるようにしましょう。

Try to make sure you are eating warm food to keep your internal organs warm.

刺激物を取り過ぎない

Do not take too many stimulants.

疲れている胃を休めるためにも、刺激物は控えましょう。ゆっくりよく噛むことも忘れないように。

Avoid stimulants to relieve a tired stomach. Chew your food slowly and thoroughly.

3食、バランスよく食べる

Eat three well-balanced meals.

寝る前にたくさん食べるのは胃に負担がかかります。暴飲暴食は避けましょう。

Eating a lot of food before going to bed is hard on the stomach. Avoid binge drinking and eating.

季節の変わり目です。「秋バテ」を克服&予防し、元気に働ける体を作りましょう。

We are at the time of year when the seasons change. Let us overcome and prevent "autumn fatigue" and build up our health so we can work healthily.