

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

「秋バテ」を予防しよう！

Prevent "Autumn Fatigue"!

「秋バテ」の意味は、「秋にバテる」という日本語の略語です。「バテる」とは、ひどく疲れて動けないという意味の言葉です。秋にバテるから秋バテ、夏だと夏バテになるわけです。

"Autumn fatigue," or "akibate" as it's known in Japan, is short for getting fatigued in autumn, meaning being so exhausted that you cannot even move. Autumn fatigue is called that because it happens in autumn, while summer fatigue happens in summer.

今年の夏もかなりの暑さでしたから、知らず知らずのうちにからだにダメージを受けているかもしれません。ですので「秋バテ」に注意が必要です。

秋バテの原因は大きく分けて2つあります。

This summer was quite hot, and may have caused damage to your body unbeknownst to you, so it is important to be on the lookout for autumn fatigue.

There are two main causes of autumn fatigue.

1つは、暑さ対策のため、冷たいものを摂りすぎて胃腸の機能が低下した「内臓冷えタイプ」。氷入りのドリンクなど冷たい物を飲むと、約37度であるはずの内臓が一気に冷えてしまいます。それを繰り返すと胃腸が冷えるので、からだも冷え体調不良を引き起こします。

One is caused from your internal organs being cooled, where digestion is stunted due to excessive consumption of cold foods consumed to cope with the heat. Drinking ice-cold drinks and other cold foods causes a sudden cooling in internal organs, which ideally need to be at a temperature of about 37 degrees Celsius. Repeating this process will end up overcooling the stomach and intestines, which then cause the entire body to cool and cause physical discomfort.

もう1つは、冷房の効いた室内で長時間過ごすことで冷えや外気温との温度差のため、疲れやだるさがおこる「冷房冷えタイプ」です。

The other cause is from excessive cooling from air-conditioning, which causes fatigue and lethargy due to the cold and abrupt differences in temperature between the cold air-conditioned indoors and warm outdoors.

「内臓冷えタイプ」も「冷房冷えタイプ」どちらも、からだを冷やし過ぎてしまったことで全身の血のめぐりが悪くなり、体調不良を引き起こす原因となります。体調管理を怠っていると、免疫力が低くなり、風邪などの季節的な病気にかかりやすくなります。秋バテを防ぐためには、しっかり体調管理を行っていきましょう。

Both types of autumn fatigue, whether from internal organs or from air conditioning, come from excessive cooling that stunts blood circulation in the body and leading to the deterioration of your health. Neglecting to care for your health will lower your immunity and makes your body susceptible to seasonal illnesses such as colds. In order to prevent autumn fatigue, it is important to take good care of your physical condition.

あなたの秋バテの症状は大丈夫？チェックしてみましょう

Check how bad your autumn fatigue is

疲れやすい

Get tired easily

疲れがなかなかとれない、だるい

Difficulty getting rid of fatigue and tiredness

寝つきが悪かったり、夜中に目覚めることがよくある

Have trouble sleeping or frequently waking up in the middle of the night

朝スッキリ起きられず、一日中眠い

Trouble getting up in the morning, and feeling drowsy all day

仕事に集中できない

Cannot concentrate on work

やる気が起こらない

Lack of motivation

食欲がない

Lack of appetite

胃の調子がよくない

Stomach problems

肩こりや頭痛がある

Stiff shoulders or headache

めまい、立ち眩みがある

Vertigo or dizziness

チェック項目が複数当てはまったら、秋バテをしているかもしれません。たくさん当てはまった人は注意が必要です。

If you checked more than one of these items, you may be suffering from autumn fatigue. If you have a lot of these symptoms, you need to pay close attention to your health.

「内臓冷えタイプ」も「冷房冷えタイプ」も原因は、からだを冷しているからです。対策としては、からだを冷えから守ることが大切です。各々の対策について説明します。

Both types of causes, of the internal organs type and the air-conditioning type, come from overcooling the body. It is important to protect the body from cold as a countermeasure against autumn fatigue. Here are some ways to tackle cooling:

「内臓冷えタイプ」の対策

Measures against cooling organs

・冷たい飲み物はできるだけ控え、温かい食事を心がける

Avoid cold beverages as much as possible and eat warm meals.

内蔵型冷え性対策としてやはり重要になるのが食事です。冷たいものを取りたくなると思いますが、冷えた飲み物ばかりだと胃腸の負担になります。常温の飲み物にするとか、からだを温める食事を摂ることを意識してください。いつもの食事にスープを付け加えるだけでも効果はあります。

Diet is also an important factor in the prevention of internal cold. It is tempting to eat cold foods, but if you eat only cold beverages, your stomach and intestines will be overloaded. Be aware that you need your drinks at room temperature and meals that warm the body. Adding soup to your regular meals can also help.

【からだを温める食材】Foods that warm the body

「根菜類」Root vegetables

ショウガやニンニク、ダイコン、ニンジン、カボチャ、タマネギ、レンコン、ゴボウ、ジャガイモ

Ginger, garlic, radish, carrot, pumpkin, onion, lotus and burdock root, and potato.

「スパイス類」spices

コショウやシナモン、唐辛子

Pepper, cinnamon, chili peppers

「発酵食品」Fermented foods

納豆、キムチ、味噌、チーズ、ヨーグルト、醤油 など

Natto, kimchi, miso, cheese, yogurt, soy sauce, etc.

「肉類」Meat

鶏肉、牛肉、羊肉、豚レバー

Chicken, beef, lamb, pork liver

「魚介類」Seafood

アジ、イワシ、カツオ、サンマ、サケ、エビ、イカなど

Horse mackerel, sardines, bonito, saury, salmon, shrimp, squid, etc.

* からだを温める食材をつかい、温かい食事を作って食べるのが大切です。1日1回は温かい食事を心がけてください。

* It is important to eat meals that are warm and that use foods that warm the body. Try to have at least one warm meal a day.

* タンパク質を意識して摂ると、多くの熱を生み出す筋肉の栄養となるので、からだを温めることにつながります。

* Actively taking proteins nourish the muscles, which generate a lot of heat, thus warming up the body.

【からだを冷やす食材】Foods that cool the body

「野菜」Vegetables

レタス、キャベツ、白菜、ほうれんそう、きゅうり、トマト、なす

Lettuce, cabbage, Chinese cabbage, spinach, cucumber, tomato, eggplant

「果物」Fruits

バナナ、パイナップル、スイカ、メロン

Banana, pineapple, watermelon, melon

* 野菜は火を通して温かくして食べると良いです。

* Vegetables should be eaten warm over a fire.

からだを温める食材を使い、バランスの良い食事を取り、冷え知らずの内臓を作ってください。

Try to use foods that warm the body, eat a well-balanced diet, and build organs that are free from cold.

「冷房冷えタイプ」の対策

Measures against cooling from air-conditioning

冷房が効いている場所では、知らず知らずのうちにからだがか冷えてしまいます。腹巻きや足首を温める靴下などを使うことをお勧めします。

In air-conditioned places, you end up cooling your body down unintentionally or unknowingly. You should make use of belly wraps and ankle-warming socks.

長時間の移動などでからだがか冷えることもあるので、そのときは、ストールやひざ掛けなどうまく使用してください。

If you spend a lot of time on the road, your body can get cold, so use a scarf or a knee-hugger to regulate the cold.

からだを露出しすぎない。(ファッションに配慮) Do not expose your body too much.

エアコンで冷やしすぎない。(適温で過ごしましょう)

Do not use air conditioners to cool down in excess (use a reasonable temperature setting).

寝るときも着る服に注意してください。

Take care of what kind of clothes you wear during sleep.

「内臓冷えタイプ」も「冷房冷えタイプ」も共通してやってほしいことは、からだを温めることです。

What you need to do for against "cooling organs" and "cooling from air-conditioning" is to keep your body warm.

①適度な運動とストレッチ→軽い運動や15～20分程度の散歩、できるだけ階段を使う、全身のストレッチをしましょう。からだを動かすことによって血液の流れがよくなり、からだがか温まるからです。

Exercise and stretch moderately: do light exercise, take 15 – 20 minute walks, use stairs as much as possible, and stretch your entire body. This is because moving the body improves blood circulation and warms the body.

②入浴→できれば、寝る2時間くらい前に38～39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかってください(できれば30分くらい)。血行がよくなりからだがリラックスし、体力や胃腸機能の回復を助けてくれます。

Bathing→ If possible, take a bath in lukewarm water (38-39°C) about 2 hours before going to bed (for half an hour or so if possible). This will improve blood circulation, relax the body, and help restore physical strength and digestion.

冷えは自覚症状がないことが多いので、日ごろから気をつけておくことが大切になります。からだは暑いと思っても内臓が冷えていることがあります。お腹を触ってみて冷たいときは、からだがか冷えているという事です。そのときは、早めに対処してください。

Since cold often has no subjective symptoms, it is important to be on the lookout on a daily basis. Even if you think your body is warm, your internal organs may be cold. If you feel a cold sensation when you touch your stomach, it means that your body is indeed cold.

「冷えは万病のもと」と言いますので、からだを冷やさない工夫をしていきましょう。

It is said that "cold is the cause of all illnesses," so do your utmost best to keep your bodies from getting cold.