

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者: 荒木潤子

Tel: (086) 272-8116
Fax: (086) 272-0883
http://okayamaeap.jp
e-mail : info@okayamaeap.jp

秋バテにご注意！！

お盆が終わり、季節は秋に近づいてきましたね。体がだるい、慢性的な疲れ、胃の調子が悪いなど、体の不調を感じることはありませんか？その症状は、夏の疲れによるものかもしれません。夏の疲れを溜めたままにしていると、秋になっても疲れがとれない「秋バテ」になってしまう可能性があります。

夏バテならぬ「秋バテ」とは？

夏、冷房が効いた部屋に長時間いたり、冷たい飲み物やアイスクリームなどをたくさん摂取して体が冷えることが原因で起こる“だるい”“疲労感が抜けない”“食欲がない”といった「夏バテ」が、秋になっても続く症状のこと。



○「秋バテ」の原因とタイプ

| タイプ | 内臓冷えタイプ | 冷房冷えタイプ |
|------------|---|--|
| このタイプはこんな人 | 節電による暑さ対策のため、冷たいものを摂り続けた人 | 冷房の効いた室内で過ごす時間が多かった人 |
| メカニズムと症状 | 対策のため、冷たい飲み物を過剰摂取 ↓ 胃腸が冷えて、機能が低下 ↓ 全身の血のめぐりが悪化 ↓ 疲れやだるさ/胃腸の不調 | 冷房の効いた室内で、身体を冷やす ↓ 外気温との差に適応しようとするため、自律神経を総動員 ↓ 全身の血のめぐりが悪化 ↓ 疲れやだるさ/肩こり |



夏の疲れにストレスが上乗せされる

ストレス(仕事・家庭・人間関係・・・)

夏の不調が秋まで続き、「秋バテ」へ



○「秋バテ」対策

冷房や冷たい食事などで冷えた身体をじんわりと温め、全身の血のめぐりをよくすることや、ゆったりリラックスすることが大切。

- ぬるめのお湯にゆっくりと入り、全身を温め、血のめぐりをよくする
- 軽い運動をして適度に汗をかくことで、血のめぐりをよくする
- 冷たいものをなるべく控え、温かいものを食べたり飲んだりする
(朝に1杯の白湯を飲むだけでもOK)

