

夏バテならぬ秋バテ人口急増中！

みなさんは、「夏バテ」ならぬ「秋バテ」を体験したことはありますか？

夏バテといえば、暑さによる体力低下や食欲不振が主な症状。しかし最近では、暑さがおさまってもだるさが回復しなかったり、秋になってからどっと疲れがでる人が増えているようです。

秋バテってなに？

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われますが、天候がガラリと変わりやすいこの頃には、体調を崩しやすくなります。それが、夏バテならぬ「秋バテ」。勢いで夏を乗り越えても、急に涼しくなる初秋に疲れや不調が出てしまうのが秋バテです。秋バテを引き起こす要因には、次のようなものがあります。



①気温の劇的な変化

秋風が吹く頃になると、日中はTシャツで過ごせても、夜は長袖のパジャマと厚めの肌掛け布団が必要になるくらい冷える日があります。こうした急激な寒暖差に体が対応しきれず、体調を崩しやすくなってしまいます。

②秋の長雨と台風の襲来

初秋は天候の変化がめまぐるしいのが特徴です。「秋の長雨」と言われるほど初秋には雨の日が多いため、気分も体調もなんとなくすぐれなくなります。さらに、台風の襲来によって気圧も急激に乱れやすくなり、頭痛やめまいなどのさまざまな体調不良を誘発しやすくなるのです。

③夏の生活習慣が抜けきらない

上記のように気候や気圧の変化が顕著なのに、初秋は夏気分が抜けきれず、夏と同じような生活習慣を送ってしまう人が多いもの。たとえば、肌寒い陽気になっているのに、冷えたジョッキでぐいぐいビールを飲み干し、焼酎に氷をガンガン入れる人。Tシャツのままお腹を出して寝ている人。これでは、誰でも翌朝どっと疲れが出てしまいます。



秋バテを軽くする3つのコツ

①体を温めるスープ系を、お酒は常温で

秋風が吹いたら、すぐに体を温める食生活に切り替えるのが大事。特に、夏の暴飲暴食で弱った胃腸を整えるためにも、スープ系の食事を多く取り入れて。また、お酒類もキンキンに冷えたビールよりも、常温で飲めるお酒を中心にするといいでしょう。



②衣服や入浴で体そのものを温める

夏の延長線で、薄着でいてはダメ。この時期、明け方の気温はガクンと下がりますので、冷えやすい人は、パジャマの下には薄手の腹巻をしておきましょう。日中暑いときには上半身はTシャツでもいいですが、冷えやすいお腹と下半身だけは守って。長ズボンにソックスなど“守る衣服”に切り替えましょう。また、夏の続きでシャワーのみで過ごしている人は、2日に1回でも湯船に浸かりましょう。



③アクティブな予定を入れない

季節の変わり目でもある初秋は、そもそも体の調整期。天候も変化しやすいことですし、週末ごとにアクティブな予定を入れないようにしましょう。週末は疲れが出やすいため、横になる時間を増やすことです。ただし、日常生活にも適応できるよう、いつもの通りの起床・就寝・食事の時刻を守り、起床後は服を着替えて最低限の身づくりをする、1日1回は買い物などを兼ねて外出することだけは、お忘れなく。



『ヒヤリハットアンケート』の提出をお願いします。

別途配布する『ヒヤリ・ハットアンケート用紙』に記入し、事業所管理担当者に提出してください。手渡しの他、管轄営業所への郵送でもかまいません。