



夏バテならぬ「秋バテ」って知ってる？

夏バテがようやく終わり、過ごしやすくなってきたこの季節。でも何となくまだ体がだるい…。そんな方はもしかしたら「秋バテ」かもしれません！秋バテって言葉を初めて聞いたという人も多いのではないのでしょうか？「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も関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。

こんな症状が出たら「秋バテ」サイン！

- カラダがだるい
- 疲れがとれない
- ヤル気が出ない
- 頭が痛い
- めまいがする
- 食欲がない
- 胃がもたれる、など



「秋バテ」の予防&対処

秋バテの大きな原因が自律神経の乱れとそれによる血の巡りが悪くなることです。それを改善するようにします。具体的には、シャワーだけでなく、38～40度のやや温めの湯船につかるようにします。そうすることで副交感神経が優位になります。また30分程度の散歩など軽めの運動を毎日続けることにより自律神経の機能が回復してきます。他にはマッサージや寝る前の腹式呼吸などもリラックス効果があり有効です。



まだまだ暑いと感じていても、季節は少しずつ秋へと変わりはじめています。早めの秋バテ対策で、夏の疲れを追い出しましょう！