



秋バテ 大丈夫？

秋は気象状況も変動しやすく、猛暑日もあって、熱中症になる人もいます。日によっては、急な気温低下で体が冷え、関節痛が悪化することもあります。さらに台風もあり、気温や湿度、気圧の変動により、体調をコントロールしきれず、秋バテになる人もいます。

対策

- (1) 気象情報を確認し、気温や天候に合った衣服や空調などの工夫をする
- (2) 睡眠時間を確保して、グッスリ眠る
- (3) シャワー浴だけでなく、浴槽の湯に漬かって冷えを癒やす
- (4) 栄養バランスを整える。冷たいものの取り過ぎに注意。食べ過ぎ、飲み過ぎをしない
- (5) スケジュールはゆとりを持つ
- (6) 暑い日は水分摂取を怠らない
- (7) 肌寒い日は秋冬物の服を着たり、掛け布団を秋仕様にしたりする
- (8) 適度な運動で血行を良くする、低気圧に弱い人は耳と耳周りをマッサージ
- (9) 飲酒やたばこ、菓子など嗜好（しこう）品が増え過ぎないように注意
- (10) 広い空、美しい景色、オレンジ色の夕日などを眺め、ゆっくり深呼吸

◇体調管理の工夫◇

気圧の変動は耳の深部で察知すると言われ、耳やその周囲の血行が悪いと、過敏に反応して、より大げさに気圧変動を感じるとも言われています。耳を各方向に軽く引っ張ったり、マッサージをしたりしておく、気圧の変動を過剰に感じにくくなり、体調不良の予防につながるようです。低気圧で不調になる人は試す価値がありそうです。

9月になると日照時間も徐々に短くなるので、夕方はせかされるようで気持ちにゆとりが持てない人もいます。体への負担だけでなく、精神的な負担も体調の変化につながります。夜は可能なら早めに家でのくつろぎタイムにして、栄養バランスの良い夕食を味わい、お風呂でゆっくり温まり、お風呂上がりには水分補給をしながらゆったりと過ごし、快適な寝室で一日を締めくくりましょう。今年は、秋バテ知らずで秋を楽しみたいですね。