

季節の変わり目は要注意！秋の健康管理★
気温も下がり爽やかな行楽の季節である秋。「夏場よりも過ごしやすいはずなのに、なぜか体調を崩しやすい」と感じている方はおられませんか？今年の秋は、体調管理に気をつけて、元気に乗り切りましょう！

秋の体調不良はなぜ起こる？

1. 「夏の冷え」による疲れが残っている



夏場の冷房や冷たい飲み物を飲み続けたことにより、体の冷えを引き起こし、胃腸の機能の低下がしたまま秋を迎えてしまうことも多いようです。朝晩の気温が下がる秋に入ると、さらに体の冷えが進んでしまうことも。

2. 急激な気温の変化

9月に入ると、朝晩の気温が下がり涼しさを感じるようになります。その一方、日中はまだまだ暑い日が続きます。寒暖差の激しい秋は自律神経のバランスが崩れやすく、「なんとなく体がだるい」「胃腸の調子が悪い」「疲れやすい」「頭痛がする」といった体調不良の原因となります。

寒暖差アレルギーになることも・・・



激しい気温差により、鼻の粘膜が広がって腫れることにより、鼻水・鼻づまりなどアレルギー性鼻炎の

ような症状を引き起こします。特に筋肉量が少ない女性になりやすいと言われています。寒暖差アレルギーによる鼻炎には、「風邪の症状がない、目の充血がない、鼻水が透明」などの特徴があります。私の周囲でも寒暖差アレルギーにと思われる鼻炎症状に悩んでいる人が増えています。

3. 空気の乾燥

秋が深まるにつれ、空気がどんどん乾燥していきます。空気が乾燥すると、汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、汗をかいていることに気づかず、水分補給のタイミングを逃してしまうことがあります。特にたくさん歩いたときや、スポーツの後などは気づかぬうちに多量の汗をかいていることも。のどを潤す程度ではなく、しっかりと水分補給をしましょう。水分が不足すると、便秘や肌荒れ、のどの痛みなどの体調不良の原因となります。

4. 日照時間の減少



秋になると気温とともに日照時間が減少します。それに伴って気分が落ち込み、夏場は気にならなかった事が心配になったり、くよくよと悩んで過ごしてしまうことも。何をしてもやる気がおこらなかったり、炭水化物を食べ過ぎてしまう、朝起きられないなどの症状がある場合は季節性うつ病の可能性があるのであります。うつ病というほどではなくても、軽い気分の落ち込みを経験する方は多いようです。

★季節の変わり目を健康に過ごすためには？

1. 体を温める



体を温めることを意識して、毎日を過ごすようにしましょう。具体的には暖かい飲み物やみそ汁スープなどを飲む、お風呂に入るときはシャワーだけではなく、お湯にゆっくりとつかる、生姜など体を温める香辛料を使う、などです。無理なく毎日の習慣にできることを取り入れたいですね。

2. 水分を積極的にとる



秋は夏にくらべると喉の渇きを感じにくくなりますが、積極的に水分補給をしましょう。水分補給には、常温のミネラルウォーターや白湯（水を沸騰させて冷ましたもの）がおすすめです。

3. 太陽の光を浴びて、運動をする

朝晩の気温が下がる9月からは、運動もしやすくなります。お散歩がてらのウォーキングを積極的に取り入れたいですね。特に朝の太陽を浴びながらのウォーキングがおすすめです。早朝の太陽を浴びることで、自律神経の働きを高め、気分の落ち込みも解消することができます。

4. 早寝早起きをする



早寝早起きをすることで自律神経のバランスを整え、免疫力を高めることができます。秋の夜長で、読書したり録画したドラマを見たりと、つい遅くまで起きてしまいそうになりますが、季節の変わり目の目の時期は、特に早寝早起きを意識して生活したいですね。

5. 食事に気をつける



秋の食材を積極的に取り入れてバランスの良い食事をこころがけましょう。旬の食材にはビタミン・ミネラルなどの栄養素が多く含まれています。例えば、**サンマ**からは良質なタンパク質が摂取でき、青魚の脂には血液をサラサラにしてくれる「EPA」や、悪玉コレステロールを減らしてくれる「DHA」が豊富に含まれています。**サツマイモ**は熱に強いビタミンCや食物繊維が含まれており、肌荒れや便秘の解消に効果的です。

季節の変わり目の体調に注意して、快適な秋を過ごしたいですね。

