

秋バテ注意報！夏の疲労をリセット

～ 秋を楽しむために今日から始めるセルフケアのすすめ ～

楽しみが多い秋ですが、「体がだるい」「食欲がない」と感じていませんか？ 涼しくなっても油断は大敵。夏の冷房や猛暑による自律神経の乱れ、朝晩の寒暖差が体に蓄積して起こるのが「秋バテ」です。秋を元気に思い切り楽しむために、夏の疲れをリセットするセルフケアを始めましょう！

なぜ起こる？ 秋バテを引き起こす3つの理由

昼夜の激しい寒暖差と気圧の変化

夏から秋への季節の変わり目は、朝晩と日中の温度差が大きくなります。さらに台風や秋の長雨による急激な気圧の変化が、体調不良や頭痛・めまいを引き起こします。



室内外の寒暖差による自律神経の乱れ

夏の間「猛暑の屋外」と「冷房の効いた室内」を行き来することで、自律神経に大きな負荷がかかっています。交感神経と副交感神経のバランスが崩れるため、この負担は涼しくなった秋口にも尾を引いて回復しにくい特徴があります。



夏気分のままの生活習慣

秋になっても冷たい食べ物・飲み物を摂り続けたり、入浴をシャワーだけで済ませたりしていませんか？
夏の生活習慣をそのまま引きずってしまうと、冷えや胃腸機能の低下が続き、疲れが抜けにくくなってしまいます。



その症状、もしかしたら 秋バテかもしれません！

- ☐ 肩こりや頭痛がひどい
- ☐ 体がだるく、疲れやすい
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 朝すっきり起きられない
- ☐ 食欲がわかない
- ☐ 胸やけや胃もたれがある
- ☐ なかなか眠れない
- ☐ めまいやふらつきがある



※3つ以上チェックがついたら
生活の見直しをオススメします☆

秋を快適に過ごすための4つの習慣

① 温かい食事で胃腸をいたわる

温かい料理で胃腸をいたわり、秋の旬を味わいましょう。疲労回復にはビタミンB1（豚肉・玄米など）が効果的です。



② ゆっくり湯船に浸かる

シャワーだけで済ませず、38～40℃ほどのぬるま湯にゆっくり浸かりましょう。全身を温めることで血行を促し、体調や胃腸の回復を助けます。

③ 適度な運動でリフレッシュする

ストレッチや散歩などの軽い運動で、自律神経を整え血行を促しましょう。適度な運動は質の良い睡眠にもつながります。



④ 朝晩のリズムを整えて眠る

朝はしっかり太陽の光を浴びて体内時計を整えましょう。夜は体を冷やさないよう温かくしてぐっすり休むことが大切です。

