

## 柔道整復師から学ぶ

## コツコツ健康術

## 第十六回 夏の疲れで「秋バテ」。ご用心を！

秋の気配が日に日に深まる季節です。この時期に注意したいのが「秋バテ」。暑いさなかの夏バテは知られています。こちらは耳慣れない人が多いかもしれません。

夏に体力が消耗し、その不調が秋に出るのがこの秋バテです。症状は、疲れる、やる気が出ない、体がだるい、冷える、頭痛、不眠などさまざまです。

から学ぶ

コツコツ健康術

第十六回 夏の疲れで「秋バテ」。ご用心を！

秋バテを起す大きな要因に、季節の変わり目の不安定な気候があります。蒸し暑い夏から急に湿度が低下し、さらに昼夜の気温差も大きくなります。こうした変化は、自律神経の不調を起こしやすくしてしまいます。

人が生命を保つため欠かせない呼吸や消化の機能、また血液の循環などの働きは、交感神経と副交感神経からなる自律神経

が休まず作用することで、正常に維持されています。その二つのバランスが崩れると、体に不調が出てしまうのです。

予防には、体のリズムを整えるといいでしょう。朝、寝起きに太陽の光を浴び、適度に運動する、体を冷やさないように心がけ、入浴時に湯船にゆっくりつかり温まるなどが効果的です。秋バテに負けない体力づくりを心がけましょう。

(大阪府・徳山健司)

