



みなさま いつも「はなまる訪問看護リハビリステーション」をご利用いただき、まことにありがとうございます。猛暑が嘘のように急に秋めいてまいりました。こんなに急激に季節が変わってしまうとなかなか体がついていかなくなりますね...



今月号は、『秋バテ』についてのおはなしです。耳慣れない言葉と思われる方も多いでしょう。しかし今年の秋は特に注意が必要です。猛暑を乗り切った皆さま、もうひとがんばりして元気を維持しましょう！

秋バテの症状とは？

今の時期、夏バテのような症状で外来受診される方が増えています。

全身倦怠感、食欲不振、消化不良、下痢、頭痛、耳鳴り、軽いめまいなどが主な症状ですが、やる気が出ない、いらいらする、不眠、忘れっぽいなど、精神的な症状が出る方もいます。

ある医療機関では、「夏よりもむしろ多くの患者様が受診されます」とも聞きます。



秋バテの原因とは？

夏の間疲労の蓄積や1日の寒暖差による自律神経の乱れが主な原因です。また、空気の乾燥による呼吸器への影響や、まわりの景色がたそがれてきて、なんとなく物悲しい気分になってってしまうことも原因のひとつと言われています。

1. 疲労の蓄積

夏の間はバテないように注意を払っており、多少疲れても「夏なんてこんなもんよ！」と気にしなかったものの、気温が下がって汗をかかなくなると同時に体に溜まった疲労物質も体外に排出しづらくなります。これによって一気に疲労が表面化することがあります。

2. 自律神経の乱れ

私たちの体は急激な気温の変化にも対応できるよう自律神経の交感神経と副交感神経がうまく働いて、血管の収縮と膨張を繰り返して行っていますが、7℃以上の急激な変化には対応が困難になり、体が悲鳴をあげてしまうことがあります。

3. 栄養バランスの悪化

暑い時期はどうしても冷たくてあっさりしたものが好んで食べられ、炭水化物中心の食事になりがちだった方も多いかと思われます。また、体のミネラル分が汗によって排出されてしまい、ミネラル不足になっている方も見受けられます。反対に、夏はミネラル摂取を意識しすぎるあまり塩分過多になってしまい、この時期になって血圧が高くなってしまったという方もおられます。

4. 運動不足

今年の夏は記録的な猛暑がつづき、屋外での活動は危険という注意喚起が頻繁になされました。「言われなくても外なんか出ないよー！」とばかり涼しいところにいる時間が多くなり、運動不足になって知らないうちに血行不良に陥っていた、という秋バテ予備軍が増えていました。また、夏は汗をかいてもシャワーで済ませてしまう事が多く、運動不足と同様に血流の悪化を招いていたところ、急に秋になって一気に症状が出てしまうことがあります。



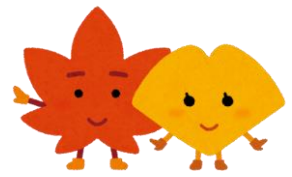
裏面はいよいよ秋バテ
対策です！



秋も元気にいきま
しょう！！

秋バテの効果的な対策とは？

秋仕様の身体作りを



睡眠時に気をつけたいこと

1. 寒暖差への対応



秋は日中と夜の気温差が大きいいため、布団やパジャマの変更、腹巻やレッグウォーマーなど活用しましょう。

2. 朝日を浴びる



朝起きたら朝日を3分間浴びましょう。体内時計がリセットされて夜も寝つきがよくなってきます。また、セロトニンの分泌も促されて爽やかな気分になります。

秋バージョンの食事に切り替えを

10月はまだまだ暑い日も訪れますが、スープや根菜類などを使った温かくてビタミン・ミネラルの豊富な食事をとりましょう。よく咀嚼することで弱った胃腸の回復にも役立ちます。

むくみ取りにはカリウムの摂取が有効

※一例として 左からカリウムの多い順



ぬるめのお湯でゆっくり入浴

38～40℃で30分が目安と言われています。また、秋は就寝の1時間前に済ませることで、副交感神経が優位なまま寝つきがよくなります。弱った胃腸や肝臓も温まって血流が活発になることで、回復が早くなります。

家事に育児にお仕事にと、毎日が忙しい方こそせめてお風呂くらいはゆっくりしてください。お風呂は健康増進の良きパートナーです。



運動の秋は規則正しく

汗をかかない季節になり、やれやれといったところですが、むしろ今だからこそ汗をかきましょう。体に溜まった老廃物や疲労物質を追い出し、血管や筋肉を活性化させましょう。継続できる運動をするのがポイントです。

1. ウォーキングを習慣化しましょう



毎日だけでなく大丈夫です。週末だけでも続ければそれなりの効果が期待できます。たとえ自宅の周囲を10分だけでも習慣化しましょう。他にも様々な良い効果が期待できます。

2. ストレッチ体操は効果絶大



入浴後などに無理のない範囲で行いましょう。秋バテ対策だけでなく、肩こりや腰痛の軽減、転倒防止、記憶力向上、肥満防止、血管性疾患の予防など効果絶大です。詳しくは当スタッフにお尋ねください。

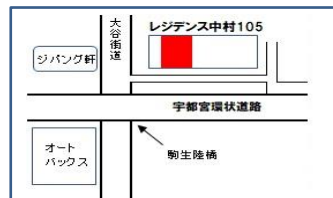


はなまる訪問看護 リハビリステーション

お気軽にお電話ください♪

028-678-2990

URL <https://www.hanamaru-nurse.com/> E-MAIL houkan@nissho-tec.co.jp



メインステーション

宇都宮市駒生町832-29 レジデンス中村105号室



サテライト岡本

宇都宮市下岡本町4520-13
みなみハイツ102号室

月～金 08:30～17:30

運営体制 ○看護師8名 ○理学療法士6名 ○作業療法士3名 ○言語聴覚士1名 ○臨床心理士1名 ○事務員2名

各種指定等 難病 精神 自立支援 小児 生保 被爆者一般 労災 特定疾患等
各種加算等 24時間対応体制 緊急時 特別管理 I, II 精神(複数回、早期集中)等