

連載

保健指導ノートから

“秋バテ”のおはなし

保健師 平野 綾乃

今年の夏は災害級の猛暑で、当初から10月頃まで暑いという予報も出されていきました。コロナ感染拡大による行動規制も大幅に緩和された夏休みということで、花火大会など各地のイベントも再開されて、久しぶりにお出かけになった方も多いのではないのでしょうか。お疲れは残っていませんか？

近年の気候変化は体調にも大きな影響を与えており、季節の切り替えに身体がついていけない期間が長くなっているようで、夏バテならぬ“秋バテ”という言葉も使われるようになってきました。



● 猛暑の影響 ●

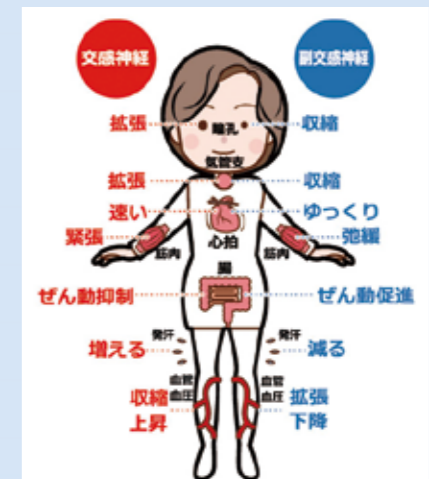
- ①睡眠不足：暑くて寝付けない・途中で目が覚めてしまう
- ②水分やミネラルの不足：汗をたくさんかくため
- ③栄養バランスの乱れ：食欲低下でさっぱりしたもの・冷たいものに偏りがち
- ④極端な温度差：エアコンの効いた部屋と暑い場所の行き来など

このほか、お子さんやお孫さんがいらっしゃる方は、夏休みで生活のリズムが変わることも、大きな出来事といえるかもしれませんね。

● 台風と自律神経 ●

涼しくなるはずの秋ではありますが、まだ台風シーズンでもあり天気の変化が激しい季節です。気温・湿度・気圧の急激な変化がストレスとなって、からだの調子をコントロールしている「自律神経」にストレスを与えます。

この自律神経は全身にはりめぐらされていて、さまざまな臓器の働きをコントロールしています。交感神経＝アクセル・副交感神経＝ブレーキの役割でバランスをとっています。



特に気圧の変化は耳の奥にある「内耳」のセンサーから脳へ伝わって自律神経のバランスを乱すと考えられています。このセンサーには個人差がありますので、過敏に反応するタイプの人には、耳がつまる感じ・耳鳴り・頭痛・めまい・腹痛・関節が痛むなど様々な症状を引き起こすことがあります。雨や台風では気圧が低くなることから、秋雨・台風のシーズンには夏バテを引きずったまま秋バテの状態となり、体調が悪くなる人もいます。

このように天気が悪くなると体調が悪化することは「気象病」とも言われています。もともと自律神経のバランスが乱れている場合、天気の良し悪しに大きく影響される傾向があります。ひとくちに天気といっても、気温・湿度・気圧のうちどれに反応しやすいかなどには個人差があります。



● 秋バテ対策 ●

月並みな対策ではありますが、体調を整えるための王道です。

- ①睡眠をしっかり取る
- ②栄養バランスを整える
- ③天気予報を確認して、その日の服装や空調などを工夫する
- ④シャワーだけでなく浴槽で温まる
- ⑤気分転換・リラックスできることをやる



参考文献・URL

- ・わかりやすい病気のはなしシリーズ19「自律神経失調症」一般財団法人 日本臨床内科医会
- ・一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 <https://www.jibika.or.jp/>
- ・佐藤純著「天気が悪いと調子が悪い を自分で治す本」アスコム, 2022年