

相談室だより Vol.20 2023年10月号

～秋バテ～

暦の上ではもう秋ですね。やっと過ごしやすくなってからの暑さのぶり返しは身に堪えますね。厳しい寒暖差が何度も繰り返されて、身体がだるく、重く感じていませんか。今回は夏バテではなく秋バテについて対策も含めて考えます。

まずは、最近の体調をふりかえてみましょう。①身体がだるい。②食欲がない。③肩こりや頭痛を感じる。④1日中眠い。⑤風邪をひきやすい。これらに1つでも当てはまるとしたらあなたは秋バテかもしれません。秋バテの原因には、長引く酷暑による心身の疲労や体力の消耗と、屋内外の寒暖差を繰り返すことによって睡眠リズムの崩れや体温調節が困難になって自律神経が上手く機能しなくなり、免疫力が低下して風邪などに罹りやすくなると考えられます。

予防策としては体力をつけること。ピラティス等ある程度疲労感が残る運動は、心身を整える上で理想的です。普段の生活からでは、電車内は座らず、立つとか、エレベーターを利用せず、階段を登り降りするのも体力向上に直結します。運動以外には38度のぬるめのお湯に10分から15分つかって、全身をゆっくり温め血のめぐりを促すことも効果的です。入浴が苦手な人には、下だけ冬用パジャマを着て寝ることで、下半身で温められた血が全身に行き渡って血行を良くします。他にも冷たいドリンクで身体を冷やすよりもホットミルクで身体を温めてから床に就くと気持ち落ち着き、安眠に導かれますよ。

秋の夜長、体に耳を傾けて自分に合った対策を見つけて自身を労わってください。

【お知らせ】10月1日より、C棟受付スタッフとして、保健師(看護師)が新しく着任しました。

