

ようやく、と言いますか、急に、と言いますか、ちょうどいい季節を飛び越えて寒くなってきましたね。そんな時期に心配なのが、やはり、寒暖差による自律神経の乱れ。皆さんもなんか調子悪いわ、という感じがありませんか？今回は、そんな、「この時期何となく不調」になる状態についてお伝えしたいと思います。

夏から秋にかけては、日によって気温差があるだけでなく日中と夜間の寒暖差もあり、体への負担がかかりやすくなります。そのため、夏から秋への季節の変わり目に体の不調を感じる人が少なくありません。秋の不調は「秋バテ」とも呼ばれ、さまざまな不定愁訴が生じます。

秋バテの主な原因は、体が気温や気圧の変化に適応しようとして自律神経が乱れることです。秋は寒暖差が大きいことに加え、台風や低気圧などで気圧も上下しやすく自律神経が乱れやすい季節です。

自律神経には体を活動的にする「交感神経」とリラックスさせる「副交感神経」があり、体内を環境変化から一定に保とうとしています。気温の変化に対応しようとする時、交感神経優位の状態が続き、活動を促す交感神経が優位ということはエネルギー消費が大きくなるため、疲れやだるさなどの症状が現れるのです。

全身の症状

代表的な症状として、だるい、すぐに疲れるといった症状が挙げられます。自律神経が乱れることや日照時間が短くなりセロトニンが不足することで、よく眠れない、寝付けないなどの睡眠障害が生じることもあります。

局所的な体の症状

交感神経優位の状態が続くことで興奮状態を作り、結果、頭痛や肩こり、慢性的な関節の痛みなど、局所的な体の症状が生じることもあります。胃腸の調子が悪くなることもあります。

精神面（メンタル）の症状

身体面の不調の他にも、やる気が出ない、気分が憂鬱になるなどメンタルの不調が起こることもあります。精神面の症状には気温の変化の他、日照時間減少による日に当たる時間の減少も影響

していると考えられています。

秋バテ対策

秋バテの症状がある場合、日常生活上の対策・解消法を取り入れてみましょう。

1. 規則正しい生活

毎日一定の時間に寝起きする、朝・昼・夜の食事をきちんと摂るなど規則正しい生活を送ることで自律神経を整えることができます。朝起きた直後には太陽の光を浴び、体内時計をリセットするとよいでしょう。

必要な睡眠時間は、個人差が大きく年齢によっても変化しますが、6時間以上と考えるのが妥当とされています。逆に8時間以上の睡眠は良くないとも言われています。

2. 適度な運動や入浴

適度な運動や入浴をすることも、自律神経を整えることに繋がります。

- ・運動はウォーキングやラジオ体操、ヨガなど、軽く汗をかく程度のものがおすすめです。
 - ・入浴は、できれば湯船に浸かりましょう。ぬるめのお湯にゆっくり浸かることで副交感神経を優位にし、自律神経のバランスを整えることが期待できます。また、温熱作用により血流が促されるとともに、浮力により筋肉の緊張がとれ、疲労回復効果があります。
- 入浴の際には、入浴剤を使用するのも良いですよ。入浴剤には保温・保湿効果が期待される成分が配合されています。また、入浴剤の香りもリラックス効果を高めるので好みの入浴剤を探してみてください。

3. バランスのよい食事

- ・疲労回復に効果的な玄米、豚肉、豆類などの良質なタンパク質、高エネルギーの食材の積極的な摂取を意識しましょう。
- ・疲労回復に役立つビタミンB₁の摂取を意識することも大切です。ビタミンB₁が多く含まれる食品には、豚肉、レバー、紅サケ、玄米、豆腐、さつまいも、そば、ほうれん草やグリーンピースなどがあります。
- ・腸内環境を整えるために食物繊維や乳酸菌の摂取も意識しましょう。脳腸相関と言って、腸を整えることで脳への良い影響も期待できます。
- ・冷たいものよりも温かいものを食べ、ネギ、ニラ、生姜などの体を温める食材も取り入れてみましょう。内臓が冷えると胃腸の不調などが起こりやすくなるだけでなく、免疫力が低下してしまうのです。水分摂取も大事ですが、この時期は白湯などを摂取し、冷えすぎないように気をつけることが大事です。

秋バテについて、ご理解いただけたでしょうか。特に近年暑さが厳しく、そして急に寒くなるので秋バテの症状に悩む人が増えています。対策をしっかりとってバテずにこの時期を乗り越えられるようにしましょう！