

すこやかだより

白鳥病院訪問看護担当

暑さが和らぎ、過ごしやすくなりました。
これから秋が深まり、朝夕冷え込む日もでてくることでしょう。
今回のすこやか便りは、秋の健康管理において気をつけることをお話します。

「秋ばて」とは

夏の疲れの影響で体のだるさや疲労、食欲不振などの不調をかかえている状態を「秋ばて」と呼んでいます。

夏から秋へと季節が変わり、特に日中と夜で気温差の大きな初秋に起こりやすくなります。

「秋ばて」の原因と身体への影響

①気温差

秋は日中と夜の気温差が大きくこれを繰り返すことにより自律神経が乱れ、血液循環が悪くなり、夏の不調を引きずりやすくなります。

②低気圧

秋になると低気圧が日本を通過しやすくなります。今年は例年になく台風の襲来が多いですね。低気圧は空気の酸素濃度が低くなり、呼吸が乱れて自律神経が乱れやすくなります。

③夏の生活習慣の影響

アイスクリームなどの冷たいものを食べすぎて胃腸の調子が低下して消化不良を招きます。

秋ばてを引きずったまま寒い冬に突入すると、慢性疲労となります。

疲れた身体には十分な栄養と休養を取りましょう。

高齢者は、体温調整がうまくできません。1日の気温差に対して衣服や掛物でこまめに調整できるよう周囲の人が気をつけてあげてください。

秋ばて対策

食事

食事の基本は「1日3食」「規則正しく」「バランスよく」

暑い時期にはうどん、そうめん、パスタといった麺類に偏っていませんか。このような糖質が主となっていてはビタミンB1が不足し疲れやすくなります。タンパク質や野菜も一緒に摂るようにしましょう。



<おすすめの食材>

◎かぼちゃ・・・胃や脾臓の働きを助け、体を温めて疲労回復効果。βカロチンをはじめ様々なビタミンを含み、美肌効果のある食材。

◎もち米・・・胃を温める効果あり昔から元気が出る食材として疲労回復のために愛されてきた。

◎里芋・・・胃腸の粘膜を保護して丈夫にする作用があり、疲れている時や食欲のない時におすすめ。

運動

室温の管理された室内ばかりにいると血行が悪くなって疲れやすくなります。軽い運動をすることで脳内で身体を活性化させるホルモンが分泌されるようになり、スッキリします。

ウォーキングや軽い運動をして、適度に汗をかくことがおすすめです。水分補給も忘れずに、一日の歩数目標を決めて歩数計でチェックするのもおすすめです。

生活習慣病の予防には、

男性 9000歩、女性 8000歩が

目安といわれています。時間にして10分程度多く歩くだけで十分に効果があるといわれています。

自分で身体を動かせない人には、手足の先から心臓に向かってゆっくりと体を拭くようにマッサージをして血液循環をよくしましょう。

また足首、膝関節、股関節、手首、肘関節、肩関節の曲げ伸ばし運動など無理のない範囲で行いましょう。

入浴

37～39℃のお湯で入浴(半身浴)がおすすめ。疲労回復、保温、リラックス効果、胃腸の回復、眠りへの誘導