



# 夏疲れを解消して「秋バテ」を防ごう

注意!

こんな人は秋バテかも…

- 食欲がなく、胃がもたれる。
- 寝不足で、朝すっきり起きられない。
- なんとなく疲れてだるい。
- 疲れるのでなるべく動きたくない。

9月といえば、本来なら暑さがひと段落。夏バテで疲れた体も、元気を取り戻す時期です。ところが、ここ数年は夏の暑さが長期化。その影響で、秋になってもなんとなく不調という人が増えています。今回は、そんな「秋バテ」の原因を追究。快適な毎日を取り戻すためのヒントを探ります。

取材協力：ティーベック株式会社



監修  
團 茂樹先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオガンセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、丁寧なスクリーニングによる漢方薬の処方に定評がある。

## 夏から続く睡眠不足が秋バテを助長!

「朝起きても疲れがとれない」「なんとなくだるい」「食欲が出ない」などの「バテ症状」の大半は、「脳の疲れ」と「消化不良」が原因です。特に夏から秋にかけて起こる場合、「脳の疲れ」が大きく関わっています。

「脳の疲れ」は、主に睡眠不足とストレスによって起こります。中でも気をつけたいのが睡眠不足。日中の活動で疲れた体は、夜にしっかりと眠り、休息をとることで、回復するようにできています。特に真夏は、昼間の暑さと湿度で体への負担がいつも以上に大きい時期。質の良い睡眠は、健康を維持する上で欠かせない要素です。ところが熱帯夜で寝苦しい状態が続くと、十分な休息がとれませ

### 秋バテの主な原因

睡眠の質の低下	偏った食事による消化不良
暑さを避けるための運動不足	冷房の長時間使用による冷え

秋まで暑さが続くデメリットとしては、冷房の長期使用につながることも見逃せません。暑い時、人は自然に汗をかいて熱を発散し、体温調節をおこないます。ところが、冷房で強制的に冷やられる上、猛暑の屋外と行き来することで、体に大きな負担がかかります。

また、暑いと多くの人は最小限の動作ですごそうとします。すると、筋力が落ち、代謝の活性が低下。長引く暑さに対処ができず、疲れやすくなったり、過度な冷房の使用による自律神経の調節障害を引き起こすなど、「秋バテ」を助長するさまざまな弊害が出てきます。

このように、重大な病気ではないものの、健康的な日常生活を送る上で大きなダメージとなりうるのが、「秋バテ」なのです。

## 暑さの長期化で「冷え」と運動不足にも要注意

## 生活習慣を見直しましょう

### 睡眠、運動、食事の改善で元気な体を取り戻そう

やっぱり「秋バテ」も、その原因と関わりのある生活習慣を見直せば、体調を上向きにすることができます。

まず一番にしたいのが、睡眠の質の改善です。入眠を妨げる夜遅い飲食はなるべく避け、入浴の際は湯船につかってあったまらしましょう。浴槽に一定時間座ることで心身がリラックスし、スムーズに眠りにつくことができます。

運動不足の解消には、家の中で1〜2分で行える下半身中心のレジスタンス(体に負荷をかける)運動がおすす。たとえば、両足を肩幅に開いて真下に腰を下ろし、ゆっくり息を吐きながら20秒かけて立ち上がります。3回を1セットにして2セットもすれば、効率よく筋肉を刺激することができます。

食生活では栄養バランスの偏りに要注意。暑さで運動量が減っているのに、喉越しのいい麺類など炭水化物過多のメニューが続くと、筋肉で消費されるべき炭水化物が血中で増加。中性脂肪として蓄積されてしまうのです。さらに、筋肉の原料であるたんぱく質の摂取量が減ることによって筋力まで低下。余計に動きたくな

### 睡眠

夜は面倒でも湯船につかりましょう。体があたたまり、心身がリラックスしてスムーズに入眠を促します。その際に筋肉をマッサージすれば、体の疲れをより効率よくとることができます。



### 運動

本文に記述した運動のほか、トイレから出た時に、近くの壁を腰を入れて20秒間強く押す運動も有効です。息をゆっくり吐き出しながら、下半身を意識しておこないましょう。毎回これを3回繰り返します。



### 食事

炭水化物は控えめにし、肉、かまぼこ、牛乳など、筋肉をつくるたんぱく質が豊富な食材を意識して多くとりましょう。筋力が低下すると、暑さにも対応できません。



### 病気が潜んでいることも



生活習慣を見直しても不調が続く時は、「秋バテ」以外の病気が潜んでいることも。すぐに病院を受診しましょう。

睡眠不足が続く場合、まずは睡眠時無呼吸症候群が否かの確認を。病気がない場合は、医師に相談の上で睡眠薬を使用する方法もあります。

食欲不振なら、1度は胃カメラ検査を。ピロリ菌がいなければ、胃がんになる可能性は低いと考えていいでしょう。検査結果に問題がなく、それでも調子

## 健康NEWS

### 豊富な知識と人脈で医療をつなぐ 総合内科専門医に注目

全内科10分野の治療経験と、高レベルの資格試験にクリアした医師に与えられる資格で、全国の内科医のうち資格保有者は約13%ほど。地域ドクターとして、さまざまな内科疾患を専門的知見から診察するほか、家庭での治療にきめ細かく対応。また、大学病院、基幹病院、地域医療が連携した内科診療をおこなう際、ネットワークの基盤としての役割も担います。



が悪い時は、漢方薬を使うのも手です。漢方薬は、患者の個々の症状や生活習慣に合わせて薬を使い分けるため、検査や数字の異常に表れない不調の改善に向いています。症状ときちんとマッチしたものを服薬すれば、即効性も期待できます。そのためには、医師が「患者の話を目安に効き目がないと判断したら、処方を変更する」ことも重要です。

「秋バテ」をきっかけに、日ごろの生活習慣や体に目を向けることは、数年前の健康に少なからず影響します。心当たりがある人は、これを機会に見直してみま