



9月1日は防災の日です。9月は台風が多く発生します。最近は大雨による大きな被害が各地で多起っていますので、この機会にぜひ、お住まいの地域の避難所がどこなのかなど、災害について考えてみて下さい。



その症状「秋バテ」かも知れません

「夏バテ」は夏に暑い日が続き、自律神経の変調を起こして体調を崩すことです。原因として主に熱帯夜による睡眠不足や、高温多湿による体温調節機能の低下などです。一方、秋は日々の気温が安定せず、1日の中でも朝夕で大きく差が出てしまう時期です。「秋バテ」はこの寒暖差によって自律神経が変調を起こし、様々な症状を起こすことを言います。また、秋雨前線が停滞し、多くの台風が通過すると気圧が変動しやすいため、自律神経のバランスが崩れてしまいます。さらに夏の意識のまま冷たい物を食べすぎること、夏の間冷房などによって体が冷えた日が多いと起こります。夏バテとの違いは、夏バテは暑さによるバテ、秋バテは温度差によるバテです。



秋バテの症状 ~こんな症状が出てきたら要注意です~

食欲がない。立ちくらみ、めまいがする。頭がボーッとする。肩こり、頭痛。寝不足気味で朝スッキリ起きれない、など。



秋バテの原因と予防方法

【原因①】： 温度差による自律神経の乱れ

秋は季節の変わり目で気温差や気圧の変化があるため、体は温度差に対応しきれず自律神経が乱れがちになります。



【予防方法①】

秋は日中と夜の温度差に備えて上着を1枚持ち歩くことなどで、体温調節がしやすくなります。入浴も効果的です。ぬるま湯にゆっくりとつかり、体の中から温めましょう。リラックスすることで自律神経の乱れを整えると同時に、血液の巡りもよくなるのでお勧めです。つついシャワーで済ませがちですが、湯船につかることが大切です！



【原因②】： 水分不足

暑い夏が過ぎると水分補給の意識も薄れがちです。水分が不足すると血液がドロドロになり、全身に酸素が届きにくくなることで、体調不良を起こしてしまいます。



【予防方法②】

日中はまだまだ暑い日も続きますので、こまめに水分を補給しましょう。冷たい飲み物は内臓を冷やしてしまうので常温～温かい飲み物がオススメです。



【原因③】：冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎによる内臓の冷え
夏の間、暑い暑いと言って冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると「内臓冷え」が起こります。夏の間内臓を冷やしていると、秋になっても下痢、便秘、食欲不振、全身の血液の流れが悪くなるなど様々な症状が現れます。



【予防方法③】

内臓が冷えることで免疫力も下がり風邪もひきやすくなります。常温や温かいもの、体を温める食材(ネギ、ニラ、ショウガ、ニンニクなど)を取り入れて、体を冷やさないようにしましょう。
下記にてレシピを紹介します。



さくら野の管理栄養士福富が、「秋バテ予防簡単レシピ」を紹介いたします。

牛肉と大根の煮込み

《 材料2人分 》

- | | | | |
|---------|-------------|----------|---------|
| ・大根 | …300g(1/4本) | A 顆粒和風だし | …小さじ1/2 |
| ・牛こま切れ肉 | …150g | A 砂糖 | …大さじ1 |
| ・生姜 | …20g | A 酒 | …大さじ1 |
| ・水 | …150ml | A 醤油 | …大さじ2 |
| ・サラダ油 | …小さじ2 | A みりん | …小さじ1 |
| ・ねぎ | …お好みで | | |



《 作り方 》

- ①生姜は千切りにしておく。大根は皮をむき2cmのいちよう切りにし、たっぷりのお湯で15分ほど茹でる。
- ②フライパンに油をひき、牛肉と生姜を炒め、牛肉に火が通ったら水気を切った大根を加えさっと炒める。
- ③水、Aを加え中火にかけ、煮立ったら落とし蓋をして弱火で煮汁が無くなるまで煮からめる。
- ④器に盛り、お好みでねぎをのせる。

栄養成分(1人あたり)
エネルギー:383kcal
食塩相当量:2.7g



冷たいものは避け、根菜類や薬味などの**身体を温めてくれる食品**を摂りましょう。
また、牛肉は良質な**たんぱく質**や**ビタミンB群**、**鉄分**が含まれるため**貧血**や**疲労感の改善**に効果的です。

お体に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。
さくらのクリニック : ☎0285-37-1221



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110
TEL:0285-37-1110 FAX:0285-37-1144
http://www.sakura-ac.com
施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・玉田
採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 中山(浩)

