## ま世鍼灸整骨院便り

2019年9月号



こんにちは!9月になって少しは涼しくなってきた気がしますが、まだ日中は日差しも強く暑さを感じます。ようやく夏休みも終わって通常の生活に戻りましたね。 夏の疲れは出ていませんか?大人も子供も長期の休みの後は辛く感じますね! 今月は、ラグビーのワールドカップがあります!4年に一度の大会で見ごたえたっぷりだと思うので応援してみましょう!

、今月号は、夏の疲れと秋バテに関して伝えしていきます!ぜひともご覧ください★

# えつ!秋バテって何ですの?

**秋バテ**?という言葉を耳にしたことがありますか?夏バテは知ってるけど・・・秋バテってあるの?と思う方も多いのではないのではないでしょうか?近年の気候は過去の気候と変化しています!!それは、みなさん実感していると思います。そして、**夏バテ症状**が、秋まで続いて深刻化してしているケースが秋バテとなって出てきています!



## ①体内の水分とミネラルが不足する

強い日差しを浴びたり、暑い環境で少し活動しただけでも 汗がたくさん出て、汗と一緒に体内の水分とミネラル分が 排出されます。体に必要な水分とミネラルが不足してしま い、脱水症状を起こしてしまいやすくなるため、小まめな水 分補給に注意しましょう。

## ②食欲がなくなって栄養不足になる

暑さのせいで胃の消化機能が低下し食欲がなくなります。 栄養の吸収も悪くなるため、体に必要な栄養素が不足し て体力の低下や体調不良を引き起こします。また、暑さ のため冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、胃腸が冷 えて機能が低下するので注意が必要です。

### ③気温差によって自律神経が乱れる

暑い屋外と、エアコンの効いた室内の温度差が激しいと、 体温を調節する自律神経が対応できず乱れてしまい、 様々な症状が現れます。外気と室内の温度差が5~8℃に 収まるように設定することが望ましいでしょう。

# 秋パテ

「暑さ寒さも彼岸まで」といわれますが、夏の暑さがやわらぎ、ようやく夏バテともおさらばできると思いきや、なぜか疲れが抜けない…そんな症状があったら「秋バテ」かもしれません。

### ★秋パテの主な原因

- ①冷たいものの摂りすぎ
- ②クーラーによる部屋の冷やし過ぎ
- ③秋口の日中と夜の寒暖差による冷え
- ④日中の暑さの疲れ

### ★主な症状

肩こりや、頭痛。体がだるく、疲れやすい。食欲不振や 寝不足。めまい、立ちくらみ、頭がすっきりしない、微熱 が続くといった症状となって現れます。

秋バテは、<mark>免疫力低下</mark>を招きます。免疫力が下がると 冬に流行する風邪やインフルエンザにかかりやすくなる ので、事前に対策をしておくと良いかもしれません。

## 日焼けも影響します!

「日焼けをしたあと、とても疲れた」という経験はありませんか?これは、紫外線が全身の免疫システムに異常をきたし、体力を奪ってしまうからです。少し涼しくなったからといって、紫外線対策を怠り、紫外線を浴びすぎると、疲労が蓄積され、秋バテを引き起こすこともあります。この時期も油断せずに紫外線対策を行いましょう。

### そもそも疲れはとは・・・

生き物が活動すると細胞で大量の酸素が消費されます。その過程で<u>活性酸素</u>という物質が発生します。活性酸素が増えすぎて細胞の活動能力が低下した状態が「疲れ」です。疲れは「肉体的疲労」「精神的疲労」「神経的疲労」の3つに大きく分けられ注意が必要です。



## りで夏の疲れは残さない

最近、メディア等で取り上げられるナッツ!サプリメント顔負けの効果を持つものもあり、まさに天然のサプリメン ト!!抗酸化作用もあり夏の疲れ対策にも効果が期待できます。また生活習慣病予防やアンチエイジングにも効 果を発揮してくれます。それ以外にも、ナッツは種類によって<mark>健康や美容、ダイエット</mark>など、**様々な効果**を発揮して くれます。牛乳などと一緒に食べると効果アップ!!**夏バテ・秋バテ対策**に試してみてはいかがでしょうか?











ビタミンE →抗酸化作用 アンチエイジング 骨粗しょう症予防 便秘解消



オメガ3脂肪酸 →血液・血管に◎ アンチエイジング ストレス軽減・快眠 便秘解消

骨粗しょう症予防 貧血予防 便秘解消 疲労回復

## は次オイノ

不飽和脂肪酸 **→アンチエイジング** 肌荒れ改善 疲労回復

便秘解消 美肌などの美容効果 高血圧予防 疲労回復 眼病予防



人によってアレルギー反応が出る場合もあります 食べ過ぎはカロリーオーバーになるかも・・・ 目安は、無塩のもので1日25gほどがおすすめです

夏バテの一番の原因は冷たいものの取りすぎで体のバランスを崩すことですが、秋バテの原因は、季節の変わり **目で起こる自律神経の乱れ**が大きいといわれています。気温差も大きくなり自律神経への負荷も大きくなります。 簡単にできるセルフケアで体調を整えましょう!

## **▼食事をチェック!!**

- ①1日3食、できるだけ同じ時間帯に食事を摂る。
- ②ゆっくり噛んで食べる。
- ③汗で排出されやすいミネラルを積極的に摂取する。
- ④体を温める食べ物とビタミン・ミネラルが豊富な食べ物。
  - →免疫力向上の効果が期待できます。
- ★体を温める食べ物・・・

しょうが(根しょうが)、にら、ねぎ、唐辛子

★ビタミン・ミネラルが豊富な秋の食べ物・ かぼちゃ、さつまいも、さんま、鮭、梨など

## エアコンチェ<u>ック!!</u>

その日の気温をチェックし、屋外と屋内の気温差が5度 以内になるよう、心がけましょう。

下半身の冷えは胃腸の機能低下を招きます。

オフィスなどで、肌寒いと感じたときは、

ひざかけ等でこまめな体温調節をすることも大切です。

## <u>✓ 運動習慣をチェック!!</u>

運動習慣を取り入れることで、自律神経の機能が改善 されます。1番おすすめなのは、20~30分程度のウォー キング。(大股で早歩き)

## お体の不調、長引く前にご相談下さい

## ませ鍼灸整骨院

ご予約の際は「チラシを見て予約したい」と おっしゃって下さい

**予約 2072-628-0689** 

優先制

ませ鍼灸整骨院





サンディ城西店のななめ向 駐車場2台分完備