

「秋バテ」に要注意！！

まだまだ暑い日が続いていますが、季節は少しずつ進み、秋の気配が感じられるようになってきました。そんな季節の変わり目は、身体に不調が現れやすい時期ですので体調管理に気を付けていきましょう！

「秋バテ」・・・夏から秋にかけての季節の変わり目に生じる様々な不調のことで身体と心の両方に症状があります。

<身体的症状>

疲労倦怠感
食欲不振
便秘・下痢などの消化器系の不調
立ち眩み
めまい

<精神的症状>

やる気・集中力の低下
抑うつ感
イライラ
不眠



原因

1. 自律神経の乱れ

自律神経とは・・・身体の様々な機能をコントロールしている神経。

交感神経と副交感神経の2種類があり、2つのバランスが崩れると心身に不調が現れる

交感神経

体を活動モードにする。
運動やトラブル回避など、体を活発に動かすときに優位になる

副交感神経

体を休息モードにする。
食事中や食後、リラックスしているとき、就寝中などで優位になる。

自律神経には環境の変化に体を適応させる働きもあり、気温が高くなると副交感神経が優位になり、反対に低くなると交感神経が優位になる傾向にあります。