

# えのもとだより

医療法人  
榎本医院  
Medical Corporation Enomoto Clinic

## 夏バテならぬ**秋バテ**ってご存知ですか？

夏の疲れが溜まってしまふと秋バテになってしまいます。  
秋バテとは、夏、冷房が効いた部屋に長時間いたり、冷たい飲み物やアイスクリームなどをたくさん摂取して体が冷え、自律神経のバランスが崩れることで秋の疲れがでてくることをいいます。



### 秋バテの原因は？

#### ① 気温の劇的な変化

日中と夜との気温差があり体が対応しきれないことで体調を崩してしまいます。

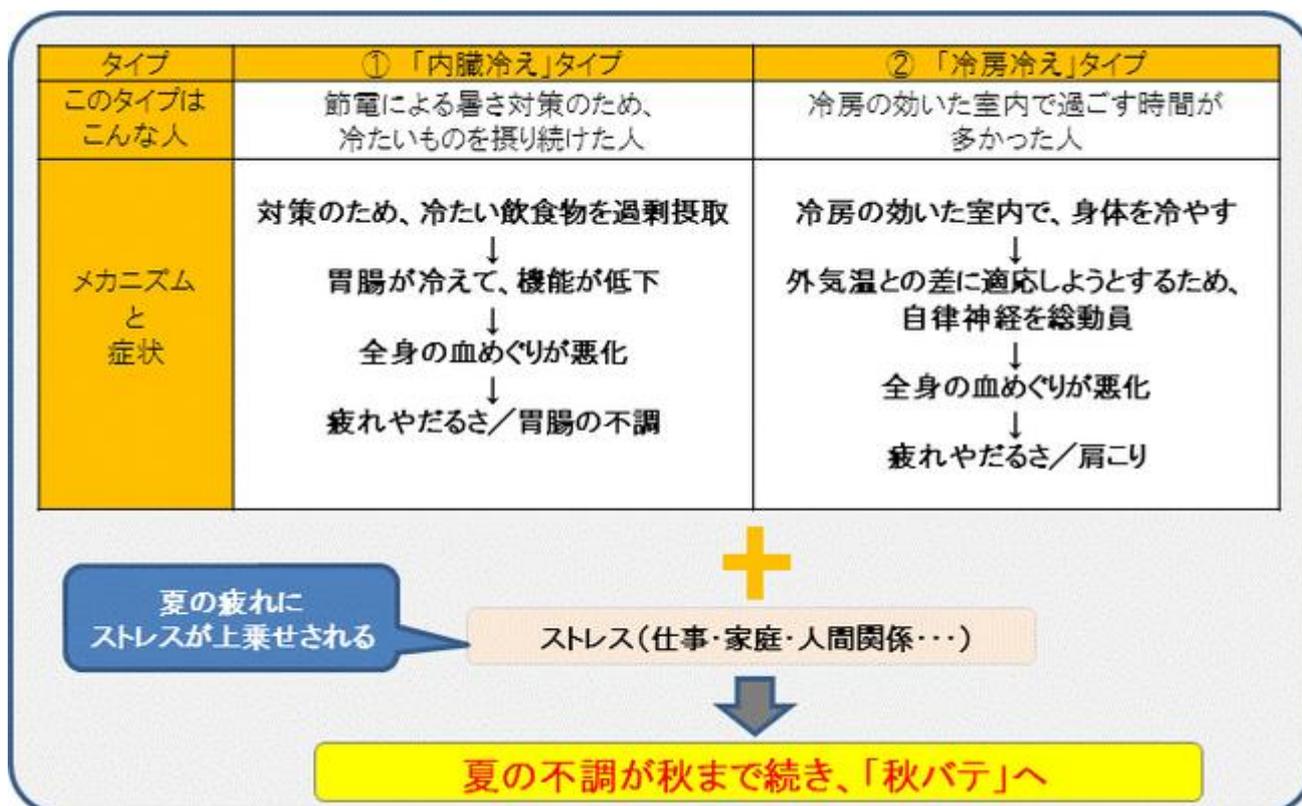
#### ② 秋の長雨と台風

秋は長雨が多く台風の襲来によって気圧が乱れ、頭痛やめまい等の体調不良を誘発します。

#### ③ 夏の生活習慣が抜けきれない

薄着や冷たい飲み物や湯船に浸からずシャワー浴だけで済ませ夏の生活習慣を続けると疲れが出てしまいます。

秋バテのタイプには「**内臓冷えタイプ**」と「**冷房冷えタイプ**」の2つがあります。





# 今からでも遅くない！元気に秋を過ごすポイント



## ① 食 事

食事は「1日3食」「規則正しく」「少量でも栄養バランスのよい食事」  
実りの秋の食材（栗、きのこ、さつまいも、しょうがなど）は、  
滋養強壮に役立ちます。

さらに、ビタミンB群（豚肉・にんにく・ねぎなど）、

たんぱく質（牛乳・ヨーグルトなど）を合わせると、より効果的です。



## ② 入 浴

37度～39度のお湯での半身浴や足湯がお勧めです。体の負担が少なく、  
副交感神経が刺激され体の芯まで温めてくれます。

入浴剤やアロマを使用することで心身のリラックスに効果的です。



## ③ 温度調整

自分の体調に合わせて温度調整できる服装、ひざ掛け、靴下などを  
準備しましょう。

特にお腹まわりや下半身の保温は大切です。

秋の適温は、（室温）20～23℃ （湿度）40～60% とされています。



## ④ 運動と生活

ウォーキングや軽い運動で適度に汗をかくことがお勧めです。

でも、**疲れを感じたときには家でのおんびり過ごす時間も大切に**しましょう。

秋は気候がよく集中力のある時なので、学習（趣味）や読書に適しています。

## ⑤ 爪を揉む

爪を揉むことで自律神経を整える助けになります。

爪の生え際の角を反対側の親指と人差し指で両側からつまみそのまま  
痛いくらいの強さで、20秒くらい押しもむのが良いようです。

- 胃腸の調子が悪い人は人差し指！
- 咳をしがちな人は親指！
- 不眠や肩こりにお悩みの人は小指！ など。



## ⑥ 睡 眠

「眠る」ということは当たり前すぎてあまり意識することはないかも  
しれませんが、良い睡眠を取れるか取れないかで疲れの取れ方や美容などに  
大きく差が出てくるので、

**質の良い睡眠**をとるように心がけましょう。

- ストレッチ 5分程度、軽めで無理をしない。
- アロマを焚く 良い香りは良い眠りを誘います。お勧めは、ラベンダー  
など
- 深呼吸して、意識的に体をリラックスさせましょう。
- TV・携帯を消し、部屋を間接照明程度の明るさにする。



**リラックスした環境を習慣づけることで、秋バテを乗り越えよう！**