



朝・夕過ごしやすくなったこの時期に体の「だるさ」や「疲れがとれない」などの症状に悩まされている方がいらっしやるのではないのでしょうか？その症状は「夏バテ」ならぬ「秋バテ」かもしれません。今月は、もしかしたら夏バテよりもやっかいかもしれない「秋バテ」についてご紹介したいと思います。



## 『秋バテ』とは？

夏の暑さが落ち着いた初秋に、夏の疲れが出はじめ、「頭痛」や「疲労感」といった体の不調が現れることを近年では「秋バテ」と言われるようになりました。

症状としては夏バテに似ていますが、「秋バテ」の場合ひどくなると自律神経の乱れや血行不良などが起こることがあります。「秋バテ」をそのままにしておくと様々な病気につながるがあるので注意が必要です。また、夏バテにならなかった人が「秋バテ」になりやすい傾向もあるようです。



## 『秋バテ』の原因



### ①冷房による寒暖の差

冷房の使い方によっては寒暖差の影響で自律神経が乱れやすくなり、秋バテを起こしやすいと言われます。例えば冷房で冷えた部屋と、暑い屋外とを行き来すると、急な寒暖差に体が対応できず、温度調節をする自立神経が乱れやすくなります。

### ②秋の気候の変化

この時期は天候の変化がめまぐるしく起こります。気候の変化に体が対応できず、頭痛やめまい、だるさ、肩こりなどを引き起こすことがあります。



### ③冷めたいものの摂り過ぎ

冷たいものをばかりを摂取すると、体内の体温が下がり、血行不良が起こりやすくなってしまいます。血行不良は、体の機能を低下させ、消化不良を起こす原因となります。夏の間に、かかった胃への負担は蓄積され、暑さが落ち着いてきた頃に、不調を引き起こすといわれています。



### ④夏の暑さ

夏は外を歩くだけでも体力を消耗しますが、寝苦しさからくる寝不足や、夏のイベントなどで想像以上に疲れが溜まっています。回復せずに蓄積された疲れが長引くことで、秋バテとして現れてきます。

## 『秋バテ』の予防対策

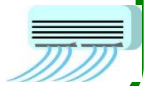
### ★温かいものを食べる★

「秋バテ」は体に疲れが出ている状態なので、胃腸に負担のかからないものを食べるようにしましょう。また、食べ物はできるだけ温かいものを食べ、体の中から温めるようにし、脂っこいものや刺激の強い辛いものは避けましょう。温かい野菜のスープや雑炊などが良いでしょう。



### ★冷房の設定温度は25～28℃★

冷房使用の部屋と外の温度差を少なくすることで自分で体温を調節する力が正常に働き、自律神経の乱れを予防することができます。冷房を調節できないところでは、衣類で調節しましょう。



### ★お風呂にゆっくりとつかる★

自律神経の働きを活発にさせ、リラックス感を高めるには「半身浴」が効果的です。お湯の温度は、38℃～40℃で10分～30分程度入浴するのが理想的です。



### ★軽い運動をする★

ウォーキングなどの軽い運動をすると、低下していた自律神経の働きを高めるとともに血行も良くなり、酸素が体内に運ばれます。また筋肉を使うと、内臓の働きもサポートしてくれるため、胃腸の働きを活発にすることができます。



全国の医療機関の処方箋を受付いたします  
何でもお気軽にご相談下さい

## きりん薬局 原田店

球磨郡多良木町大字多良木2899  
TEL:42-6900 FAX:42-6910



◎今月の担当は藏座です。

「疲れたかな…」と思ったら **グロビター!!**

グロビターは、ビタミンB群と配合したドリンクで、滋養強化・虚弱体質・肉体疲労時々の栄養補給に効果的です。

《グロビターD》は50本入りお得です。  
強化生薬の「カリソリチン」なども配合した滋養強化薬です。

《グロビター-デラックス》  
強化生薬の「アサギ」や、「鹿茸」などと配合した滋養強化薬です。

〈販売価格〉

1本 100円  
10本 630円  
50本 2,980円



〈販売価格〉  
1本 250円



※どちらも第2類医薬品です。