

9月も下旬になり日中はまだ暑さが残っていても、朝夕は秋の深まりを感じるようになってきました。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、夏を乗り越え巡ってきたこの季節は、快適な気候でいろいろな過ごし方がありますね。西高祭が終わって一区切り、皆さんはどのように秋を過ごしますか。

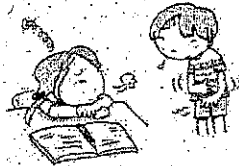
疲れを感じていたら・・・それは秋バテかもしれません

秋バテとは、暑い夏を乗り越えた、秋になる体調不良のことです

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われますが、季節の変わり目で天候が変わりやすい9月はどうしても体調を崩しやすくなります。それが「夏バテ」ならぬ「秋バテ」です。なんとか夏を乗り越えられても、急に涼しくなる初秋に入り、疲れや不調が現れます。

秋バテの主な症状

- ・だるい、疲れやすい
- ・食欲不振、胸やけ、胃腸の不良
- ・寝つきが悪い、朝すっきり起きられない
- ・やる気が起こらない



秋バテの主な原因

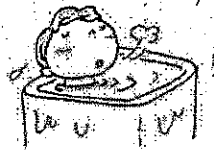
- ・内臓の冷え
冷たい飲み物の摂取やクーラーで体の中から冷えている。内臓が冷えて機能が低下し、食欲不振や消化不良をおこす。
- ・体内の水分不足
真夏に比べ汗をかかなくなり、夏のように意識することがおそろかになるため、水分補給が減って体が軽い脱水症状を起こす。体の水分不足によって全身倦怠感や頭痛などの症状が出やすくなる。
- ・秋雨前線や台風など気圧の変化で自律神経が乱れやすくなる

秋バテからの回復には

- ・ビタミンB群を積極的にとる
夏バテが長引いて食欲がないということがある。そのような時は、脂肪をエネルギーに変えて元気を出す働きがあるビタミンB群を摂取する。特におすすめなのは豚肉。
- ・軽い運動をする
20～30分、散歩、ランニング、ストレッチ、ヨガなどをする。軽い運動は脳内で体を活性化させるホルモンを分泌させる。
- ・ぬるめのお湯で入浴する
38度程度のお湯にしっかりつかることによって新陳代謝を活性化させて体のダメージ癒すことができる。

- ・規則正しい生活で生活リズムを整える

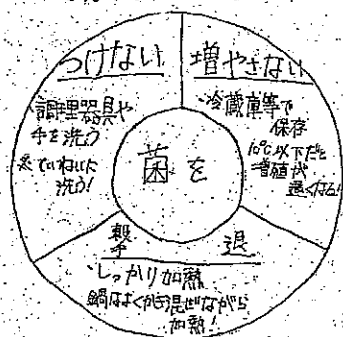
寝る前のスマホの使用は、睡眠に必要なメラトニンというホルモンの分泌を抑え、寝つきが悪くなるなど睡眠の質を悪くする。しっかり睡眠をとり、朝は目覚めたらすぐ日光に当たり、朝食を必ず食べる。これで体内時計のスイッチが入り、メラトニンの分泌も促される。



【お】安心できな!! 食中毒

知、てる?

実は夏より秋のほうが食中毒になる件数が多い季節!! 熱に強い細菌もいるから加熱しても安心できな!!



食中毒に気を付けたから
食欲の秋を楽しもう!!

朝寝坊の宵、張り

健康に関することわざに、「朝寝坊の宵、張り」があります。朝遅くまで寝ている人は、たいがい夜遅くまで起きている人である。夜更かしは健康にもよくないし、時間の浪費にもなりがちなこと。早寝早起きの健全な生活をすすめる言葉。生活リズムを崩さないように生活しよう。

