



今月のテーマ



## 秋バテを予防しよう



9月に入り、秋の訪れを少しずつ感じるようになりました。気温が下がり過ごしやすくなってきた頃に現れる身体の不調を「秋バテ」と言います。今から秋バテ対策をして、楽しみが多い秋を満喫しましょう。

こんな症状ありませんか？

- 疲れやすい
- 体がだるい
- 寝つきが悪い
- めまい
- 肩こりがひどい
- 食欲低下
- 頭痛
- 頭がボーッとする



このような症状が続くと秋バテ要注意かもしれません



### 夏バテ と 秋バテ



#### 夏バテ

主な原因は暑さです

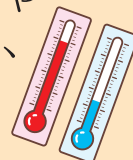
7月～8月の暑い時期に体力や食欲の低下、睡眠不足により疲れやだるさを感じます。



#### 秋バテ

主な原因は寒暖差です

暑さも落ち着き、過ごしやすくなってきた頃に夏の疲れや朝晩と日中の寒暖差により、だるさなどの夏バテに似た症状が現れます。



## 秋バテの原因

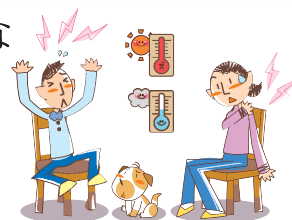
### 夏の冷え

過度に効いた冷房や冷たいものの摂りすぎは内臓を冷やし、胃腸の不調につながります。



### 日中と朝晩の寒暖差・台風による気圧の変化

季節の変わり目や気圧の大きな変化は体調を崩す原因です。頭痛や肩こり、めまいなどの原因にもなります。



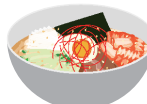
### 水分不足

体内の水分が不足すると血流が悪くなり、倦怠感が現れやすくなります。



### 栄養バランスの乱れ

暑い間はそうめんや冷麺など炭水化物が多くなりがちです。栄養が偏ると疲労回復が遅れます。



### 夏の疲れの蓄積

夏の疲れは8月の後半から9月にかけて出てきます。



## 秋バテ対策

### 冷えを解消

秋が旬の野菜やきのこは身体を温める効果もあります！身体の内側から温めましょう。

### バランスの良い食事

夏の間、身体の中のビタミン・ミネラル・たんぱく質・脂質は不足しがちになります。バランスの良い食事は疲労回復にもつながります。



### 十分な休息

日ごろから無理をしすぎず、十分な休息をとり疲れをためないようにしましょう。

### 適度な運動

ウォーキングなどの軽めの運動やストレッチを行い、リラックス・リフレッシュしましょう。

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 薬大前店

各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします！



MIYAKO PHARMACY

MIYAKO\_NUTRITION  
管理栄養士のInstagram



みやこ薬局

本店・北山店・山科店・薬大前店・紫竹店  
マツヤスーパー店・大宮店・桂店・北花山店

<https://www.miyako-ph.co.jp>