

# 秋バテ



以前に冬バテの話をしました。次は秋バテです。  
四季の中でついにはばてることのないのは春だけになってしまいました。

まずは皆さんがどれほど下記の項目にあてはまるかチェックしてみてください。

- 体がだるい
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 胸焼けや胃もたれがする
- 肩こりや頭痛がする
- 舌に白いコケのようなものがつく
- 無気力
- 顔色がくすんで見える
- なかなか眠れない

どうでしょうか？何項目あてはまりましたか？  
この中で3つあてはまれば夏バテの可能性は高いです。  
夏バテと秋バテに違いは起きる時期です。  
夏バテは夏真っ盛りな時におき秋バテは9月以降に起きる不調の事です。

秋バテには2つタイプがあります。  
夏バテを9月の過ごしやすい時期になっても引きずってしまうタイプと  
エアコンフル稼働で元気に過ごし秋になって夏が去ると共に燃え尽きてしまうタイプ  
この2つになります。

原因は一体何なのでしょう？  
それは屋内と屋外の温度差による自律神経の乱れです。  
これを繰り返すと無自覚のまま知らないうちに自律神経がおかしくなってしまいます。

太平洋側は夏や冬はいい天気が多く高気圧が維持されていますが春先や秋口になると低気圧が通り始めます。  
低気圧になると空気中の酸素濃度が少なくなり呼吸が乱れ自律神経も不安定になります。  
この時に夏の寒暖差で自律神経に乱れが生じると低気圧によって症状がさらに悪化して秋バテになります。

この解消法は38～40度のぬるめのお湯で寝る直前の10～30分かけてゆっくり入ると交感神経よりも副交感神経が優位に立つのでリラックス効果が生じます。

そして適度な運動も方法の1つです。少しだるくても早めのウォーキングをしてみましょう。

早めに解消をし快適な秋を過ごせるようにしていきましょう。

