

## 季節の変わり目、体調管理は大丈夫？

秋に体調を崩しやすくなるのはなぜ？ 体調不良の理由と健康管理！

### \* 夏に受けた“冷え”による疲れの影響

夏の冷房や冷たい飲み物による体の冷えは胃腸の機能を低下させ、そのまま秋へと持ち越してしまいます。秋は朝晩の気温差が大きくなり、身体が感じる冷えによってさらに胃腸の機能を悪くしてしまう恐れがあるため注意が必要です。

### \* 急な温度変化

秋の朝晩は気温が低く涼しさや冷えを感じる一方で、昼になれば気温も上がりまだまだ暑い日も続きます。このような寒暖差は自律神経を乱し、身体のだるさや疲れ、頭痛を引き起こしてしまう恐れがあります。また、寒暖差によってアレルギー症状を発症することがあります。寒暖差アレルギーの場合、目の充血はなく鼻水が透明であるという特徴があります。大きな気温変化によって鼻炎が生じる場合は寒暖差アレルギーである可能性が高いです。

### \* 空気の乾燥

秋が深くなるにつれて、空気が乾燥していきます。空気が乾燥してくると汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、水分を失っていることに気付かず、水分補給がおろそかになってしまうことがあります。水分不足はのどの痛みなどを引き起こすため注意が必要です。

### \* 日照時間の減少

夏が終われば次第に日照時間は短くなります。この日照時間の変化が気分の落ち込みを引き起こし、季節性うつ病へとつながることがあります。

## 季節の変わり目を乗り切るためには

### ▷ 体を冷やさない

身体を冷やさないように温かい飲み物や食べ物を食べて、お風呂にはしっかり浸かるようにしましょう。食事ではショウガなど体を温める香辛料を積極的に使うのもおすすめです。

### ▷ 水分を積極的に摂る

秋は喉の渇きを感じにくくなります。そのぶん積極的に水分補給することが大切です。水分を摂るときは、体を冷やさないよう常温のミネラルウォーターや白湯を飲むことをおすすめします。

### ▷ 太陽の光を浴びながら運動する

太陽の光を浴びることで、自律神経の働きを高め、さらに気分の落ち込みを解消することができますと言われています。朝日を浴びながらのウォーキングやジョギングがおすすめです。

### ▷ 規則正しい生活を送る

毎日、早寝早起きをして規則正しい生活リズムを身に付けましょう。自律神経のバランスの改善や、免疫力を高める効果が期待できます。

### ▷ 食事でしっかり栄養を補給する

秋が旬の食材は美味しい物が多く、また栄養効果も高いです。サンマなどの青魚は良質なたんぱく質だけでなく、血液をサラサラにしてくれる EPA や、悪玉コレステロールを減らす DHA が含まれています。ほかにも、ナスは血管の柔軟性を上げる働きがありますし、ぎんなんは高血圧を改善し滋養強壯の効果が得られると言われています。



体調を崩しやすい秋、

毎年のように体調不良に悩まされているという方は、少しずつ生活を改善し運動を取り入れていくようにしましょう。

※11月1日から大阪府でのイベント開催のルールは以下の通りです。

収容率		人数上限
大声なし クラシック音楽コンサート、演劇等、舞踊、伝統芸能、芸能・演芸、公演・式典、展示会等 100% 以内	大声あり ロック・ポップコンサート、スポーツイベント、公営競技、公演(キャラクターショー)ライブハウス、ナイトクラブ等 50% 以内	【11月1日～11月30日】 5,000人または収容定員50% 以内のいずれか大きい方

※引き続きコロナ対策は徹底していきましょう。

NS大阪  
ワクチン  
接種率 ▶

