

朝晩が涼しくなり、過ごしやすい季節になりましたね。

しかし！ まだまだ暑い日もあり、この季節の変わり目に体調を崩してしまう方もいるのではないのでしょうか。今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の流行もあり、自粛期間や慣れない生活スタイルにストレスを多く感じる人も多かったのではないかと思います。

第3回目 秋号のテーマ

「心と身体の体調管理」

この時期に起こる **心と身体の変化** について知り、
病気に負けない身体づくりをするのはいかがでしょうか？

■からだの変化 ～秋バテ～

夏も終わりに近づいているのに夏バテのようなだるさや食欲不振、疲れが取れないなどの症状が続いていませんか？それは『秋バテ』かもしれません。



★秋バテってなに？

秋バテとは夏から秋にかけての気温の変化や暖かい日中から夜にかけての温度の変化などの寒暖の差の繰り返しで、自律神経系の乱れに起因して現れる様々な症状。



原因と対策

秋バテになる原因は様々です。原因を知り、予防・対策を行っていきましょう。

【原因】

温度差による
自律神経の乱れ

冷たいものの
食べ過ぎ・飲み過ぎ

水分不足による
脱水

【予防・対策】

■朝晩の気温差に備えて上着を持つなど、体温調整をやすくする。
■湯船につかり、身体をあたためてリラックスし自律神経を整える。

■常温やあたたかいもの、身体をあたためる食材（ネギ、ニラ、生姜、ニンニクなど）を取り入れる。

■暑い日に限らず、水分をこまめに摂取する。

『秋バテ』
解消!!



■こころの変化

長引く新型コロナウイルス感染拡大で生活にさまざまな影響が生じ、先の見えない不安、ストレスを感じている方も多いのではないかと思います。ストレスが続くと自分でも気づかないうちにうつ状態になっている場合があります。まず、自分のこころの健康状態をチェックしてみましょう。

- こころの健康チェック
- 毎日の生活に充実感がない...
 - これまでは楽しんでやれていたことが楽しめなくなった...
 - 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる...
 - 自分が役に立つ人間だと思えない...
 - わけもなく疲れたような感じがする...

上記に挙げた状態のうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、**つらい気持ちになったり生活に支障が出たりしている場合には注意が必要です。**

この他に、眠れない、食欲がない、頭が重いなどの身体症状があっても、検査しても異常がなかったり治療しても改善しないときはうつ病の可能性も考えてみてください。『おかしいな?』と思ったら、まずは**専門家に相談しましょう**。専門家のいるところは精神科や心療内科などですが、どこに行けばわからない時は自分のことをよく知っているかかりつけの医師へ相談したり、地域の保健所や精神保健福祉センターなどの相談窓口を利用するのもよいと思います。



新型コロナウイルス流行による ストレスへの対処

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため 新しい生活様式 がもとめられます。

慣れない生活スタイルは、こころの健康を保つために必要な日常生活のバランスを大きく崩してしまう危険性があります。このようなときだからこそ、生活リズムに気をつけることが大切です！！

□毎日同じ時間に 起きて、寝る！

毎日規則正しく過ごすように気をつけることは、体内時計を正確に働かせ気分を安定するためにも役に立ちます。特に起床後は日光を浴びることで体内時計の時刻合わせを行いましょう。

□質の良い睡眠を とりましょう！

ストレスの緩和には睡眠休息が大切です。寝る前にパソコン、スマートフォンを見過ぎてしまうと、明るい光により睡眠に不可欠なホルモンを減らしてしまいます。寝る前にはパソコン、スマートフォンを見るのはできるだけ控えましょう。



□毎日決まってる 日課を設定する！

運動、食事、家事、仕事、学習などの活動は行う時間を決め毎日同じ時間に行いましょう。

□人と交流する！

誰かとつながりを感じることが出来ると不安は解消されます。メールや電話などで友達や家族との交流の時間を持ちましょう。

新型コロナウイルス感染症も まだまだ油断の出来ない日々が続きます。

そんな今だからこそ、規則正しい生活を心掛け、
ストレスと上手につきあっていくことが大切です。
健康的な生活を送り、この秋を
楽しみましょう！

次回は冬号で
お届けします！

