

なわて健康ラボ だよりぷらす



2023.10.10
Vol.1



担当：林谷（四條畷学園大学）

まずはセルフチェックして
みましょう。

「秋バテ」に
ついて

- 体がだるく疲れやすい
- やる気が出ない
- 食欲がない
- 胸やけ，胃もたれ
- 朝スッキリ起きられない
- 一日中眠い
- 立ちくらみ
- めまい
- 頭がボーっとする，頭が重い，
頭が痛い
- 肩こり

上記の症状が1～2週間以上続く時に、

- 1) 2個あれば、秋バテかも？
- 2) 3～4個で秋バテの可能性が高い
- 3) 5個以上あれば秋バテですので、早めの対策が必要です。

出典：わかば接骨院



秋バテの原因と予防

原因

1. 温度差による自律神経の乱れ
2. 冷たいものの食べ過ぎ、飲みすぎによる内臓の冷え
3. 水分不足



予防



1. 日中と夜の温度差に備えて上着を1枚持ち歩きましょう
2. 入浴も37~39℃のぬるめのお湯にゆっくりとつかりましょう
3. 内臓が冷えることで免疫力も下がり風邪もひきやすくなります。常温や温かいもの、体を温める食材(ネギ、ニラ、ショウガ、ニンニクなど)を取り入れましょう。
4. こまめに水分を補給しましょう。
常温~温かい飲み物がオススメです。



出典：文部科学省後援 健康管理検定

いつもの生活

1. 適度な運動
2. 良質な睡眠
3. 栄養バランス
 - 1) バランスのよい食事を3食とるようにしましょう。
 - 2) ビタミン、ミネラル、タンパク質を意識して摂るようにしましょう



出典：森田薬品

主催：四條畷市 四條畷学園大学 協力：四條畷荘