

じゅんてんだより

• JUNTEN DAYORI •

令和5年10月号



特集

その不調、
秋バテかも……？

寝つきが悪い、体がだるい、食欲がない…

その不調、秋ノバテかも…？

せたがや内科・神経内科クリニック 院長 久手堅 司 先生

最近、こんな不調はありませんか？

秋バテになっていないかどうか、セルフチェックしてみましょう。

Self Check ✓

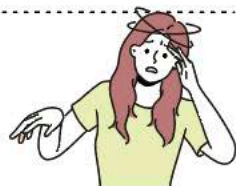
- 朝すっきり目覚められない
- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- いつも体がだるく、疲労感がある
- 首や肩が慢性的に凝っている
- 頭痛・めまいがおきやすい
- 食欲がない、下痢・便秘など、胃腸に不調がある
- 運動習慣がない

チェックが3個以上ある場合は要注意。
秋バテの可能性があります。
では、秋バテの原因は何なのか、説明していきましょう。



秋バテの原因は自律神経のバランスの乱れ

自律神経のバランスが乱れるとどうして不調になるのか、まずは自律神経のはたらきについて解説します。



自律神経とは…？

外部の環境が変化しても、体内の環境を一定に維持するシステム。日中の活動時や緊張しているときにはONの状態(交感神経優位)に、リラックスしているときや夜にはOFFの状態(副交感神経優位)になります。この2つがバランスを取って体内の環境を保っているのですが、どちらかが過剰にはたらいてしまうと身体にはさまざまな不調が起こります。

理想的なバランス

交感神経と副交感神経のバランスが取れて、切り替えがスムーズだと心身は健康な状態で維持される。



交感神経がはたらきすぎ

イライラ、息切れ、便秘、風邪を引きやすい



副交感神経がはたらきすぎ

低血圧、だるい・倦怠感、下痢、気分の落ち込み

記録的な猛暑となった夏が過ぎ、ようやく過ごしやすい季節になりました。

待ち遠しかった秋がやって来たはずなのに、**何だか毎日体調が思わしくない...そんなことはありませんか？**もしかしたらそれは「**秋バテ**」かもしれません。不調の原因と対策を知って、秋を満喫しましょう！

せたがや内科・神経内科クリニック 院長
久手堅 司 先生

一般内科、神経内科、小児科の診療と並行して「自律神経失調症外来」「寒暖差疲労外来」などの特殊外来を立ち上げ、患者さんの多様なニーズに応えている。著書に『面白いほどわかる自律神経の非常識』（宝島社）など。

クリニック HP
<https://setagayanaika.com/>



秋に自律神経のバランスが乱れる3つの理由

なぜ秋に自律神経のバランスが乱れ、秋バテの症状が出るのでしょうか。主な3つの理由を解説します。



1

夏の疲労

高温の屋外では体温が上がりすぎないように交感神経がはたらいて汗を出します。一方、室内は冷房が使われていて屋外との温度差が大きく、それに応じて体内のさまざまな器官をコントロールしている自律神経の疲労は大きいものに。この疲労が取れないまま秋に入ると、秋バテの症状につながりかねません。

2

朝晩の温度差、日ごとの温度差

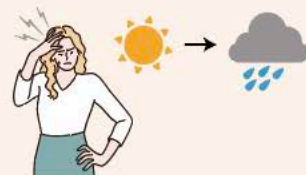
秋は朝晩の温度差が大きだけでなく、日によっても暑い日と寒い日が交互にやってくるため、自律神経の負担が大きくなります。



3

気圧の変化

天気が変わりやすく、台風の影響もある秋は気圧の変化が大きく、これも自律神経が乱れる原因の一つです。



自律神経のバランス整えよう

生活習慣編

秋バテを自覚している人もそうでない人も、自律神経のバランスを整えることは心身の健康維持に直結します。地味な対策ですが、意外とできていないことが多いので、この機会に習慣化を目指してみましょう。

1 規則正しい生活

毎日同じ時間に起きて栄養バランスのいい食事を3食摂り、適度な運動をして湯舟に浸かってたっぷり眠りましょう。規則正しく健康的な生活を送ると、自律神経のバランスが整い、交感神経と副交感神経の切り替えもスムーズになります。

2 ストレスを溜めない

ストレスがかかっていると常に交感神経が刺激されている状態になるため、バランスが乱れやすくなります。ストレスを翌日に持ち越さないように、自分に合ったリラックス方法を知っておくのがおすすめです。

NEXT

秋バテ予防&対策に、体のゆがみと自律神経のバランスを整えるストレッチをしてみましょう！

姿勢が悪かったり、パソコンやスマホを長時間使う生活を送っていたりすると、首や肩、腰、膝などに負荷がかかり、自律神経のバランスの乱れにつながります。簡単ストレッチで秋バテ予防&対策しましょう。

1 タオルで首伸ばし

目安は1日3~4回、もっと多くてもOK

後頭部と首の境目にタオルを引っ掛け、斜め上、斜め下を向いてタオルと頭を引っ張り合います。パソコンやスマホを長時間使って首や肩が凝っている人におすすめ。



2 背骨伸ばし

目安は1日3~4回、もっと多くてもOK

首から腰まで繋がっている脊椎を正しいカーブにリセットするストレッチ。背骨をゆっくり丸めて伸ばす動きで、一つ一つの背骨が正しい位置に戻ります。



健康を総合管理する 一般財団法人 順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目1番12号
TEL 078-341-7114(代)

健康診断のお問い合わせは
出張健診 078-341-7114
施設健診 078-341-7284

西神健診センター
〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目1番1号
TEL 078-991-2645
<https://www.junten.or.jp/>

発行・編集 公益部

