



健康・福祉・介護のひろば

健康ばなし

秋バテに気をつけて！

夏バテという単語は聞いたことがあるかと思いますが、秋バテと呼ばれる症状もあるのをご存じでしょうか。秋バテにならずに、体調を整えて秋を楽しみましょう。

秋バテの原因

冷え

【クーラー】

真夏と同じ温度設定

【食べ物】

冷たいものを取り過ぎ

【寒暖差】

朝晩の気温の変化

ストレス

暑くてイライラ、
睡眠不足

秋バテの主な症状

- 体がだるい
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 胸焼けや胃もたれ
- 肩こりや頭痛がする
- 無気力
- 顔がくすむ
- 眠れない
- めまい、立ちくらみ

上記3つ以上当てはまると、秋バテの可能性あります。

『秋バテ』は、夏の間にたまった疲れから、自律神経を乱し、血のめぐりを悪くして内臓の機能を低下させています。自律神経の乱れ（ストレス）と冷え（血行不良）こそが、『秋バテ』の主な原因です。

【食事編】

- ① 1日3食、できるだけ同じ時間帯に食事を摂る。
- ② ゆっくり噛んで食べる。
- ③ 体を温める食べ物、ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物を積極的に摂取する。
 - 体を温める食べ物…しょうが、ニラ、ねぎ、トウガラシ
 - ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物…かぼちゃ、さつまいも、梨、さんま、鮭など
- ④ 朝はコップ1杯の白湯を飲む。

【生活リズム編】

- ① エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5℃以内にする。
- ② 朝夕の涼しい時間帯に、ウォーキングや軽い運動をする。
- ③ 37℃～39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- ④ 朝いちばんに日光浴をする。

健康教室

健診で自分の体の状態を知り、生活習慣を見直して健康な期間を延ばしましょう！

まだ健診を受けていない方でも参加可能です。

①高血圧予防「減塩のコツ！」

10月15日(水) 午前10時～

②糖尿病予防「高血糖はなぜ怖い？」

10月16日(木) 午前10時～

会場：長瀬町役場4階委員会室(1)

費用：無料

申込み：予約制（先着順）

持ち物：筆記用具、はつらつポイントカード（お持ちの方）

※はつらつポイントカード対象事業です（2ポイント）

問合せ

健康こども課 健康づくり担当

☎66・3111 内線132、133

9月24日～30日は 結核・呼吸器感染症予防週間

呼吸器感染症は例年、秋から冬にかけて流行しています。マスクの着用や手洗い、換気など基本的な感染対策を心がけましょう。また、2週間以上続く咳や痰など結核特有の症状は、高齢になるほど現れにくくなります。65歳以上の方は症状がなくても、毎年胸部レントゲン検査を受けましょう。

問合せ

秩父保健所

保健予防推進担当

☎22・3824