医務だより　－R1.10－

猛暑の夏もそろそろ終わり、少しずつ秋風が吹いて涼しくなりますが、体調が何となく悪くなることがあります。

それは秋バテかもしれないですネ。

【秋バテの原因】　主に2つあります。

◆温度差

室内エアコンと屋外の気温差、朝晩と日中の気温差などがストレスとなって自律神経が乱れ不調が出る。

◆冷たいものの摂り過ぎ

胃腸が冷えてしまい、免疫力が低下することで風邪をひきやすくなる。

【秋バテ解消法】

◆入浴時、湯船に浸かる

◆エアコンを適温にする

（26～28℃程度にして体を冷やし過ぎない。
夜はタイマーを使って調節）

◆薄手の羽織ものを持ち歩く

◆冷たい食べ物を食べ過ぎない

◆飲み物は常温かホットにする

◆体を温める食べ物を食べる

（秋冬が旬の寒い地方で採れる食材）
かぼちゃ、ねぎ、ごぼう、人参などを
スープやお鍋にして食べると◎

からだを冷やさないよう生活、食事に気をつけてみてください！

※ 風邪やインフルエンザの季節の前に、体調をしっかり整えておいてくださいネ!!

NPO法人笑い太鼓 高次脳機能障害者支援センター　看護師