



“秋バテ”していませんか？

気温が下がって涼しい季節になりました。過ごしやすいはずの秋なのに、夏バテのように「元気がない」「食欲がない」「疲れがとれない」など、なんだか調子が良くないと感じることはありませんか？その理由は「秋バテ」かもしれません。秋バテによる不調を解消して、元気に過ごしましょう！

秋バテかも？ 簡単セルフチェック♪

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> なかなか寝られない |
| <input type="checkbox"/> 胃がもたれた感じがする | <input type="checkbox"/> 朝すっきり起きられない |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすく体がだるい | <input type="checkbox"/> 肩こりがひどい |
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみ・めまいがある | <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい |
| <input type="checkbox"/> 頭がボーっとする、頭が重たい、頭が痛い | |



これらの症状が1～2週以上続いていて、4個以上チェックがある人は秋バテの可能性あり。何個当てはまるかをチェックして自分の体調を見直しましょう！



秋バテの原因は？

■ 天気・気温の変化

秋は天気の変化と1日の寒暖差がとても大きい季節です。夏の暑さに疲れた体は天気や気温の変化に対応しきれず、自律神経が乱れがちになることも。自律神経の乱れによって頭痛や倦怠感などの不調を起こすことがあります。

■ 食事

冷たい食べ物や飲み物ばかりをとりすぎると、内臓が冷えて消化機能や食欲が低下します。一方、食欲の秋だからと食べ過ぎることも胃液の過剰な分泌を招き、胸焼けや胃もたれの症状につながってしまいます。



秋バテの対策は？

■ 保温

体の冷えは秋バテの原因となるため、上着やひざ掛けを活用して温めるようにしましょう。お風呂はシャワーだけではなく湯船にゆっくりつかることが重要です。体をしっかりと温めることは眠りの質を良くし、疲れをとる効果も期待できます。就寝中も体が冷えないように注意しましょう。

■ 運動

ウォーキングやラジオ体操など適度な運動は、筋肉をほぐし血行を促して疲労感の軽減につながります。また、軽めの運動を毎日続けることによって、乱れた自律神経が整えられていきます。

■ 食事

バランスの良い食事を1日3食で規則正しくとることが大切です。できるだけ冷たい食べ物を避け、温かい食べ物ものや体を温める食材（ショウガ、ニラ、ネギ、根菜類など）、ビタミンやミネラルの多い食材（かぼちゃ、さつまいも、梨、さんま、鮭、豚肉、納豆など）をとり入れるようにしましょう。



かかりつけ薬剤師をご存知ですか？

お薬のこと、健康のことなど気軽に相談してみませんか？

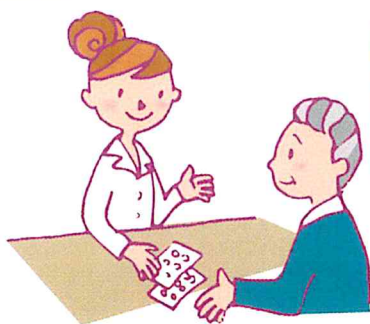


薬の副作用の
経験がある

最近、薬の飲み忘れや
飲み間違いが増えてきた…

アレルギーがあるから
お薬を飲むのが不安…

サプリメントや一般薬を
購入して飲みたいけど
何がいいか相談したい



わたしの「かかりつけ薬剤師」
になってください。

※かかりつけ薬剤師管理指導料、1割負担の方、約30円、2割負担の方、約60円3割負担の方、約100円のプラス負担となります。ご了承ください。

詳しいことは薬局スタッフへお声かけください。



一般社団法人ファルマネット山形

鶴岡ひまわり薬局

山形県鶴岡市日枝字海老島161番地2

TEL:0235-28-3500

