

ゴーストライターoが書く

# 日比谷歯科新聞～42号



8月です～ 暑い日が続いております💦 暑いと冷たい物を食べたりクーラーのきいた室内で1日中過ごしたりしてしまいますよね～

今回は夏から秋へと季節の変わり目に起こる体調不良についてお話しします😌



- ・体がだるい
- ・疲れが抜けない
- ・眠れない、寝つきが悪い
- ・食欲がない、胃がもたれる
- ・頭痛やめまいがする
- ・肩こりがある
- ・気分が沈みがち

これらの症状は『秋バテ』の要注意サインです。

夏バテは7・8月頃の最も暑い時期に起こる症状ですが、『秋バテ』は少し気温が下がり始める初秋の頃9月以降に現れます。過ごしやすい気候になってきたのに体のだるさを感じたり、なかなか寝付けなかったり、なかなか疲れが取れなかったり・・・

症状も多様です。そしてこれらの様々な症状を引き起こす原因は、**自律神経**の乱れにあります。なぜ自律神経が乱れるのか！？

## 原因その① 夏のあいだに疲労が蓄積される

気温が高くなると交感神経の働きで汗をかき体温を下げようとしますが、近年は特に夏の暑さが厳しいため交感神経が一生懸命に働き続けることになりその結果自律神経のも徐々に疲労が蓄積されていきバランスが崩れやすくなってしまいます。

## 原因その② 室内外や朝晩の気温差が激しい

夏の空調の効いた室内と室外では大きく温度差が異なります。室内外を行き来する度に自律神経はその温度差に適応して体中の器官をコントロールしようとするためその負担は大きく、秋は朝晩の気温差も大きく同様に自律神経が疲弊しがちで最終的には自律神経が乱れやすい状態を招きます。

## 原因その③ 気圧の変動が大きい

秋は台風などの影響もあり気圧が変動しやすい季節で、この気圧の変動も自律神経の働きに大きな影響を及ぼしています。

身体の中では気づかない所で様々な器官が一生懸命働いています。こうした外部環境の変化は小さなストレスとして蓄積されていきます。

常に私たちのために働き続ける自律神経をきちんと休ませてあげるためには、

- ・十分な睡眠
- ・お風呂で体を温めてリラックス
- ・きちんと食事を摂る

その他にも適度な運動も行い規則正しい生活を心がけましょう～Oでした👏

