

夏が過ぎても油断禁物「秋バテ」にご注意を！

夏も終わり、季節は秋へと・・・暑い時期は熱中症や夏バテに気を付けていたかもしれませんが、秋になったからと言って油断は禁物です。蓄積した疲れが、倦怠感やめまい、食欲不振などの症状となって現れる夏バテならぬ「秋バテ」を起こすことがあります。残暑が厳しくなる8月末から9月にかけて危険信号です。体調を整えて爽やかに秋を迎えましょう！

秋バテ解消 3つのポイント

バランスの良い食事



夏はつい麺類が多くなったり、冷たい飲料を思いのほか多く摂取してしまい胃腸の消化機能が低下しています。スタミナをつけようと肉類を多く食べれば良いというものではありません。疲労回復に効果のあるビタミンなどとバランス良い食事が大切です。

- ★疲労回復に効果のあるビタミンB₁.....豚肉・納豆・玄米
- ★ビタミンB₁の吸収を高めるアリシン.....玉ねぎ・にんにく・にら
- ★タンパク質.....肉・魚・卵・豆腐
- ★香辛料で食欲アップ.....唐辛子などの香辛料や香味野菜で食欲を刺激



ビタミンB₁

十分な睡眠



睡眠は体の疲れを取ってくれますが、最も重要なことは脳を休めてくれるという事です。一般的には6～8時間睡眠をとるのが良いと言われていますが、個人差があり、自分にとって気持ちよく目覚められる時間が最適な睡眠時間と言えます。

- ★ぬるめのお湯にゆっくり入ると寝付きやすくなります。
- ★リラックス効果のある入浴剤やアロマオイルを使うのも安眠に効果的。

適度な運動

仕事後の運動や寝る前のストレッチなど、適度な疲労感はいい睡眠を誘います。普段から適度に汗をかくことに慣れていると自律神経のバランスもよく、急激な温度変化にも適応できます。



秋のムズムズ 花粉症かも・・・

花粉症といえば春。しかし、およそ3割の人が秋の花粉症に悩まされています。秋の花粉症は風邪と間違われることも多く、症状が一時的に改善したかと思うと、再び悪化したりします。「なかなか風邪が良くならない」と感じている場合は、花粉症を疑ってみて医療機関を受診してみてください・・・

秋の花粉症の原因は、身近な植物のことも・・・



ブタクサ



ヨモギ



カナムグラ

ブタクサ花粉症の人は、メロン・スイカ・キュウリ・バナナなどを食べると口のまわりやのどが痒くなったり、目が腫れるなどの果物過敏症を併せ持つ人が多いといわれています。



花粉の飛ぶ時期

主な花粉症	7月	8月	9月	10月	11月
ブタクサ属			■■■■■		
ヨモギ属		■■■■■	■■■■■		
セイタカアワダチソウ				■■■■■	
イラクサ科			■■■■■		
カナムグラ			■■■■■		



花粉症と風邪の違い



	花粉症	風邪
鼻水	水っぽい	粘りがある
目のかゆみ	あり	なし
発熱	あっても微熱	高熱も
食欲	あり	なし
天気と症状	晴天で悪化	無関係
症状の継続	数か月	長くて1週間

花粉症の症状をできるだけ軽くするために

- 原因となる植物の近くに近寄らない。
- 外出から帰宅した際には衣類を払い、付いている花粉を落とす。
- 室内では窓を閉め、花粉の侵入を防ぐ。
- 免疫力を高めるビタミン・ミネラル類や、抗酸化作用のあるポリフェノールを多く含む野菜などをしっかり食べる。
- 規則正しい食事、バランスのとれた食生活をする。
- ストレスをためない。
- 市販薬を使用する場合は、医師・薬剤師に相談してください。

