すぐに役立つ健康情報誌　体調管理の秘訣特集号

サカエ薬局だより

秋号 2026

AUTUMN

夏バテならぬ「秋バテ」にご用心！～寒暖差の秋を乗り切る体調管理の秘訣～

「秋バテ」について

近年は残暑の期間も長くなっていますが、秋になっても夏バテの様な不調を感じる事はありませんか？秋に生じるこれらの症状は「秋バテ」とも呼ばれるようになってきています。夏から秋にかけては、日によって気温差があるだけでなく、１日の中でも日中と夜間の寒暖差もあり、体への負担がかかりやすくなります。そのため、不定愁訴（ふていしゅうそ）と言われる、病院の検査などでは特に異常が見つからず、原因を特定しにくい体の不調が起こる事があります。

「秋バテ」の症状は？

代表的な症状としては、体がだるい、疲れやすい、朝スッキリ起きられない、日中に眠気が出る、食欲がない、胸やけや胃もたれ、肩こり、頭痛、めまいや立ちくらみ、やる気がおきないなど様々な物がありますが、皆さんは当てはまる症状はありませんか？

冷たい物を多く摂取したり、エアコンが効いた室内と暑い屋外を行き来したり、浴槽に入らずシャワーだけで済ませたりといった夏の間の生活習慣は夏バテの原因となりますが、こうした夏の疲れを引きずったまま秋口の寒暖差や台風・長雨などによる気圧変化の影響を受けると、体調不良を引き起こしやすくなります。本格的に感染症が流行する冬が来る前に、生活習慣を見直して体調管理に気を付けましょう。

秋バテの原因は？

これら秋の体調不良の主な原因は大きく分けて２つあると言われています。

1　自律神経の乱れ

秋に残暑が続くと朝晩の涼しい時間帯と日中の暑い時の気温差が大きくなり、エアコンによる室内と屋外の気温差による影響と重なって寒暖差による自立神経の乱れが起きやすくなります。また、夏の疲れが蓄積していると、体温調節や代謝機能にも影響をおよぼし、不眠やだるさなど全身にさまざまな症状が現れる事があります。

2　内臓の冷え

夏の間だけでなく、秋になっても昼間の暑さが継続すると特に冷たい食べ物や飲み物を摂り過ぎてしまったり、涼しくなってきた朝晩でも薄着のまま過ごしたりすると、体の芯が冷えてしまい「内臓冷え」が起こります。冷えにより血流が悪化して内臓の機能を低下させてしまい、下痢、便秘、食欲不振など消化器系の症状が出やすくなります。



秋バテを予防する対策は？

秋バテを防ぐには、夏の生活習慣で弱った体を秋の生活習慣に変えていく事が大切です。

入浴：夏はシャワーだけだった人も、湯船にゆっくり浸かってリラックスしましょう。血流が良くなり疲労回復が促されるのに加え、自律神経のバランスを整える事が期待できます。寝る２～３時間前に、**少しぬるめの３８～４０℃のお湯に長めに浸かるのが良い**とされています。



寒暖差対策：日中はまだエアコンを使っていたり、朝晩は肌寒さを感じたりする事もあるため、上着やひざ掛けなどを用意して、**自分で体温調節できるようにしましょう。**パジャマや寝具にも注意してみてください。

軽めの運動：適度な運動は自律神経のバランスを整え、安眠をもたらします。ウォーキングやストレッチ、寝る前のマッサージなどが効果的ですが、**特にオススメなのが朝の散歩です。**太陽光を浴びると、体内時計が調整されるのに 加えて、幸せホルモンと呼ばれる脳内物質の「セロトニン」の合成が盛んになり、自律神経を整えてくれます。

水分補給：熱中症の危険がある夏が過ぎると、水分補給の重要性を忘れがちですが、**秋になっても水分補給を怠ってはいけません。**冷たい飲み物を習慣的に摂取していた人は内臓を冷さない様に、常温や温かい飲み物を摂る様に心がけましょう。

食事：タンパク質やビタミン、ミネラルなどを積極的に摂りましょう。**秋が旬の食材には、これらの栄養が多く含まれています。**梨や葡萄、サンマ、鯖、キノコ類などを食べるといいでしょう。糖質をエネルギーに変えて疲労回復に役立つビタミンＢが多く含まれている豚肉、鮭、大豆、玄米、サツマイモ、ホウレン草などもおすすめです。

EPARK くすりの窓口

くすりの窓口 LINE 公式アカウント



処方箋受付がLINEでもっと簡単・便利に。



友達追加をして
処方箋 LINE 受付をご活用ください。



友達追加はお近くのサカエ薬局の QR コードの読み込みから

岡山駅前店	幸町店	中山下店	柳川店	西大寺店	西大寺南店	山南店	松浜店
TEL:086-230-1605 FAX:086-230-1606	TEL:086-224-7119 FAX:086-224-7188	TEL:086-206-4520 FAX:086-206-4521	TEL:086-233-1017 FAX:086-233-1016	TEL:086-944-1966 FAX:086-944-1965	TEL:086-238-5760 FAX:086-238-5766	TEL:086-946-2621 FAX:086-946-2622	TEL:086-264-9183 FAX:086-263-7577
QR コード	QR コード	QR コード	QR コード	QR コード	QR コード	QR コード	QR コード

瀬戸店	瀬戸内店	山陽店	赤坂店	児島店	勝山店	真壁店	LINE 友だち追加
TEL:086-201-0125 FAX:086-201-0127	TEL:0869-24-2412 FAX:0869-24-2402	TEL:086-955-2512 FAX:086-955-2513	TEL:086-957-2910 FAX:086-957-2911	TEL:086-473-3741 FAX:086-473-3764	TEL:0867-44-5270 FAX:0867-44-5271	TEL:0866-95-2588 FAX:0866-95-2585	サカエ薬局
QR コード	QR コード	QR コード	QR コード	QR コード	QR コード	QR コード	