

夏から秋・冬へ

～季節の変わり目の体調管理～



夏バテは、夏の暑さによって食欲がなくなったり、疲れやすい、だるい、元気が出ないなどの症状が出ることをいいます。

では、秋バテとは何でしょう？ 症状は夏バテと同じように体がだるい、疲れがとれない、やる気が出ない、頭が痛い、めまいがする、食欲がない、胃がもたれるなどがあります。

秋は、日中はまだまだ暑いのに、朝晩は驚くほど冷え込むので、体も体温調節に必死です。そんな変化の大きい秋に、夏の疲れを引きずったまま突入してしまうと、体は悲鳴をあげて、秋バテの症状がみられます。

秋バテを予防しよう！

- ① 湯船につかって体をあたためよう
- ② 冷たいものの取りすぎをやめよう
- ③ 旬の食材を食べよう



これから旬をむかえるかぼちゃやさつまいも、きのこ類、

やまいも、そしてみかん、りんご、ぶどう、なし、かきなどの果物をとるのも効果的です。

\* \* 柿胃石に注意 \* \*

柿はタンニンを多く含みます。タンニンを大量にとると、胃の中で石のようなものができます。

空腹時に柿を大量に食べると、吐き気やおう吐、胃部の痛みなどの急性症状が現れ、胃部にしこりができます。しかし、症状が現れないこともあり、症状が悪化すると腸閉塞を起こすこともあります。

旬の果物も、いっぺんにたくさん食べるのは、気を付けたいですね。

これからの季節は暖房も使うし空気も乾燥しがちです。風邪予防のためにも

お茶でのどを潤したり、湯船につかることを心がけてください。

