

暑い日はまだ続きますが？



残暑バテ・秋バテとは？

残暑・初秋の時期に現れる疲労感や食欲不振などの症状を、残暑バテ・秋バテと呼ぶことがあります。暑さに加え「気温や気候の変化」もあり、回復に時間がかかり感染症や他の病気のリスクも高まります。

原因の一つが、夏の疲労の蓄積です。エアコンの効いた屋内と暑い屋外などのような「気温差の激しい場所」を何度も行き来すると体温調節をする自律神経に疲労が蓄積し、その働きが乱れていきます。二つ目が、内臓の冷え。冷たい飲食物ばかり摂っていると内臓が冷え、便秘や下痢、食欲不振、血行不良による全身の冷えなど、自律神経の乱れを引き起こします。冷たい飲食物の食べすぎには注意が必要です。三つ目が、水分不足です。涼しくなると水分補給の意識が薄れがち、汗をかいていなくても、何もしないで寝ているだけでも、体の水分は減っていき脱水状態を引き起こします。脱水は疲労感や食欲不振などの症状を引き起こし、自律神経の不調の原因になります。秋は「[かくれ脱水](#)」が増える時期ですので、こまめな水分補給を心がける必要があります。



残暑バテ・秋バテの予防対策は「食事・睡眠・入浴・運動」が基本です

- ◎食事は 3 食規則正しく食べ、たんぱく質が豊富な肉類・魚類・大豆製品・乳製品などは毎食 1 品、緑黄色野菜を積極的にとり入れましょう。お奨めは、ヤマイモ、カブ、ニンジン、しいたけ。
- ◎毎日 6～7 時間の睡眠時間を確保し、できるだけ早寝早起きを心がけてください。起床後には窓越しでも構わないので、日光を数分浴びるようにしましょう。
- ◎入浴は、寝る 2 時間前までを目安、38～40℃のぬるめのお湯に容態にもよりますが、10～30 分ゆっくりと浸かりましょう。
- ◎運動で筋肉を動かすことは全身の血行促進に効果的です。また、適度な運動で軽い疲労感を得ることはリラックスを促し、質の高い睡眠を得ることに役立ちます。
- ◎屋内外の気温差が 5℃を超えないよう室温調節することが自律神経の負担軽減につながるとされています。温度計で室温を確認しながらエアコンの温度設定を調節しましょう。

介護に関するお困りごと
やご相談は、お気軽に

料金は
かかりません



059-372-3811



在宅介護支援センター ルーエハイム
担当： 福本 田中



〒763 香地
来所・訪問は、平日 8:45～17:30