

【第 70 回】

10 月は秋が深まり、朝晩を中心に気温が下がってくる時期です。一方、日中は暖かい日もあり、一日の寒暖差が大きくなります。このような季節の変わり目は、体温調節を担う自律神経に負担がかかり、だるさ、疲れ、頭痛などの体調不良を感じる場合があります。毎日の気温に合わせた体調管理を心掛けましょう。

【寒暖差に注意しよう】

10 月は朝晩と日中の気温差が大きく、日によっても気温が変化します。急な気温の変化に体が対応しようとする、自律神経の働きが乱れ、疲労感、倦怠感、頭痛などにつながる場合があります。天気予報を確認し、上着を持ち歩くなど、衣服でこまめに体温を調節しましょう。

【生活リズムを整えて自律神経を守ろう】

自律神経の働きを整えるためには、規則正しい生活が大切です。十分な睡眠をとり、朝食を抜かず、適度に体を動かすことを心がけましょう。また、朝起きたら日光を浴びることも生活リズムを整えるのに役立ちます。疲れを感じた日は無理をせず、早めに休養をとることも大切です。

【秋の体調不良を軽く考えないように】

季節の変わり目には、風邪などの感染症にも注意が必要です。「季節の変わり目だから仕方がない」と考えていると、体調不良を長引かせてしまう場合があります。発熱、せき、のどの痛みなどがある場合は十分に休養し、症状が続く場合や強い場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

秋は過ごしやすい季節ですが、体にとっては気温の変化に適応する時期でもあります。「よく眠る」「きちんと食べる」「衣服で調節する」という基本的な健康管理を心掛け、元気に秋を過ごしましょう。(文責:佐藤 浩樹)