

9月は朝晩の気温が下がり始め、夏の終わりを
感じる季節です。しかしこの時期、体調不良を
訴える人が少なくありません。その原因のひ
とつが「秋バテ」です。秋バテは、夏の高温・
多湿や冷房による冷え、さらには急な気温差
が影響して自律神経のバランスが崩れ、心身
に不調をきたす状態を指します。

自律神経は、体温調節や消化、睡眠リズムなど
を司る重要な神経系で、交感神経と副交感神
経の切り替えがスムーズに行われていること
が健康維持の鍵となります。しかし、日中は真
夏のように暑く、朝晩は冷える9月の気候は、
この切り替え機能に負担をかけやすく、結果
として「だるさ」「頭重感」「食欲不振」「睡眠の質の低下」などの症状が現れることが
あります。



対策としては、まず生活リズムを整えることが重要です。特に、起床・就寝時間を一定
に保ち、朝日を浴びることで体内時計のリセットが促され、自律神経の安定に寄与しま
す。また、適度な運動は副交感神経を高め、ストレスの軽減にもつながります。食事面
では、胃腸への負担を考慮し、温かく消化のよい食事を心がけましょう。

9月は心身の調整が難しい時期ですが、日々の生活習慣を見直すことで、秋を快適に過
ごすことができます。不調が続く場合は、医療機関への相談も早めに検討しまし
ょう。
まで