



むつみ荘だより



2025年10月 第330号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>



夏バテより辛い “秋バテ” 対策

～気温・湿度 急激変化に伴う 自律神経の乱れで発症～

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

秋きぬと 目にはさやかに 見えねども 風の音にぞ 驚かれぬる

地球温暖化に伴い 9月になっても 連日 夏日が続き、10月になりヤット朝夕に秋を感じる頃となりました。特に夏の猛暑から一転、気温の変化が激しい秋は、体が順応しきれずに疲労感や不調を引き起こすことがあります。夏から秋への気温や湿度の急激な変化で自律神経が乱れることで発症する「秋バテ」に注意。倦怠感や夏バテ（暑気あたり）より強く、特に 寝不足で朝目覚めが悪い・眩暈・立ち眩み・やる気がでず 頭がボーとする等の症状を呈します。

【原因】

主な原因は、夏から秋への気温や湿度の急激な変化により 秋バテを引き起こすとされています。

1. 気温の変動

夏の猛暑から急に涼しくなる秋は、昼と夜の寒暖差が大きくなり、自律神経が乱れ、体温調節がうまくいかず、疲れやすくなります。更に涼しい日と暑い日が交互に訪れ、体が温度に順応しづらくなります。寒暖差が7度以上あると、血管運動性鼻炎（寒暖差アレルギー）があらわれます。温度変化で鼻粘膜の血管が過剰に反応する状態で 鼻水・くしゃみ・鼻づまり等の症状が発症します。