

## 2. 冷房の影響

夏に冷房の効いた室内で長時間過ごす事で、**体が冷え 基礎代謝や血液の循環が悪くなります**。昼と夜で寒暖差のある状態が秋に入っても続くと **体の冷えが疲労や倦怠感を引き起こす原因になります**。

## 3. 夏の疲労の蓄積

猛暑の中で**無理をしてきた夏の疲れが、秋になって表面化することがあります**。暑さによる食欲不振や睡眠不足、熱中症の軽症などが、涼しくなった秋に突然影響を及ぼし、体が回復しきれずに秋バテを引き起こします。

## 4. 生活リズムの乱れ

夏休みや季節行事が多い夏は、**生活リズムが乱れがちです**。この影響が秋に入り、**体内時計やホルモンバランスが整わず、怠さ疲れを感じる**ようになります。

## 【症 状】

秋バテの症状は、夏バテと似ている部分もありますが、季節特有の特徴も含んでいます。

### ①疲労感・倦怠感

常に体が重く感じたり、何をするにもやる気が湧かないとすることが多くなり、**特に 朝起きた時の怠さが特徴**です。

### ②頭痛や肩こり

気温の変化に伴って自律神経が乱れるため、血行が悪くなり、頭痛や肩こり、首のこりなどが生じやすくなります。

### ③胃腸の不調

夏の間に冷たいものを多く摂取していた場合、胃腸が冷え 消化機能が低下しています。これが原因で、**食欲不振や胃の不快感、下痢や便秘といった症状が現れることがあります**。

### ④冷えやむくみ

秋は **特に 女性にとって冷えが深刻になりやすい季節**。手足の冷えや浮腫が出ることで多くなり、これが体の怠さや疲れを助長します。

### ⑤精神的な不調

気温の変化に伴って気分が不安定になり、**特に自律神経が乱れると、イライラ感や憂鬱な気分が強くなり、仕事や日常生活に影響を与えることがあります**。

## “冷え性”と“汗っかき”は注意

秋バテのリスクが高まる人は、「冷え性」や「汗っかき」の人。これらの体質を持つ人は、秋バテ症状が強くなりやすく、注意が必要です。