

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、躰が冷え 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 脊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、躰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

常に躰が重く感じたり、何をするにもやる気が湧かないと感じることが多くなり、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が多くなり、これが躰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、秋バテ症状が強く出やすく、注意が必要です。