

冷え性の人は、夏の間から冷房に長時間さらされていたため、既に体の内側が冷え切っている場合があります。秋に入っても体が充分に温まらず、寒暖差により、更に冷えが悪化し、疲れや怠を感じやすくなります。また、体温調節がうまくできないため、朝晩の寒さに敏感に反応し、さらに冷え性が進行することがあります。

反対に、汗つかきの人は、夏にたくさん汗をかいて体内の水分やミネラルが失われることで、秋にその影響が現れやすくなります。体が乾燥し易くなり、皮膚や粘膜が弱くなることで、体調不良を引き起こし易くなる。また、汗をかきやすい人は、寒暖差の激しい秋には、体が気温の変化にうまく対応できず、自律神経のバランスが乱れがちです。

## 【解消対策】

予防・解消には、日常生活での工夫が重要。以下の対策を取り入れ、季節の変わり目を健やかに過ごすことができます。

### ①温かい食事を摂る

冷たいものを避け、体を内側から温める食事を心がける。特に根菜類やショウガなどの体を温める食材を使った料理は、血行を良くし、冷えを防ぐ効果があります。また、スープやお鍋、温かいお茶などを積極的に摂り入れ、内臓を冷やさないようにすることが大切です。

### ②適度な運動

秋は涼しくなり、運動に最適な季節。軽いウォーキングやストレッチなど、無理のない範囲で体を動かすことで、血行を促進し、冷えや疲労感を軽減することができます。また、運動をすることで自律神経が整い、気分転換にも繋がります。

### ③お風呂でリラックス

熱くしすぎない程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かることで、体を芯から温め、自律神経を整えることができます。特に、入浴後に手足が温まることで、寝つきが良くなり、質の高い睡眠を得ることができます。バスソルトやアロマオイルを使うとリラックス効果が高まります。

### ④規則正しい生活

睡眠や食事のリズムを整えることも予防に欠かせません。特に、早寝早起きを心がけ、充分な睡眠で、体力を回復させることが重要です。朝食をきちんと摂り、体内リズムをリセットする習慣をつけることで、体調が整いやすくなります。

### ⑤自律神経を整える生活習慣

深呼吸や瞑想、マインドフルネスなどのリラックス法を取り入れることが効果的です。特に、リラックスした時間を持つことで、ストレスを軽減し、秋バテの症状を和らげることができます