

～山の薬剤師だより 令和7年9月号～

夏の疲れを引きずらないために

NPO 法人山の薬剤師たち

玉置達也

厳しい暑さが和らぎ、少しずつ過ごしやすくなる9月。しかし、夏が終わってホッとした頃に「なんだか体がだるい」、「食欲がわからない」、「寝ても疲れが取れない」などの不調を感じる方が増えてきます。これは、いわゆる「秋バテ」と呼ばれる状態です。

秋バテは、夏に溜まった疲労や自律神経の乱れが、季節の変化とともに表面化することで起こります。特に、夏の間冷たい飲み物・食べ物を摂りすぎたり、エアコンによる冷えや睡眠不足が続いたりした方は要注意です。また、9月は日中と朝晩の寒暖差が大きく自律神経による体温調節が難しいため、身体に負担がかかることも秋バテの原因となります。

秋バテの主な症状としては、以下の項目が挙げられます。

<input type="checkbox"/> 倦怠感（身体がだるい、疲れやすい）
<input type="checkbox"/> 食欲不振・胃腸の不調
<input type="checkbox"/> 頭痛・肩こり
<input type="checkbox"/> 気分の落ち込み・集中力の低下
<input type="checkbox"/> 眠りが浅い・寝つきが悪い

これらの症状は風邪の引き始めにも似ていますが、検査をしても明確な原因が見つからないことが多いのが特徴です。

では、秋バテの対策にはどのようなものがあるのでしょうか。夏の間冷えた内臓を回復させるために、身体を温める食材やメニューを意識しましょう。おすすめは、身体を温める作用のあるショウガやネギ、疲労回復に効果的なビタミン B1 を多く含むカボチャやサツマイモなどです。温かいスープや味噌汁も胃腸をやさしく整えてくれます。また、激しい運動は不要ですが、ウォーキングやストレッチなどの軽い運動は血行をよくし、冷えやだるさを改善するのに効果的です。朝や夕方涼しい時間帯がおすすめです。

加えて、決まった時間に起きて、決まった時間に食事をとることで、乱れた自律神経のバランスを整えることができます。特に睡眠は重要で、就寝前のスマホやテレビは控え、リラックスして眠れる環境づくりを意識しましょう。さらに、入浴をシャワーだけで済ませがちの方は、しっかり湯船に浸かる習慣に切り替えましょう。38～40度のぬるめのお湯に15分程度入ることで身体の芯から温まり、自律神経が整います。

これらの対策を行っても症状が改善しない場合には、漢方薬や胃腸薬など症状を和らげる薬があります。気になる方は医師や薬剤師へ相談してください。

夏の疲れを引きずったまま秋を迎えると体調不良が長引き、風邪や感染症にもかかりやすくなります。季節の変わり目は、無理をせず、自分の身体の声に耳を傾けながら過ごすことが大切です。日々のちょっとした工夫で、秋を元気に乗り切りましょう。

