



季節の変わり目で気をつけたいこと



高田厚生病院 総務課 猪俣 徳雄

気温も下がって爽やかな行楽の季節である秋。「夏場よりも過ごしやすいはずなのに、なぜか体調を崩しやすい」と感じている方はおられますか？

季節の変わり目は、風邪や頭痛など体調を崩しやすくなります。これは、気温の変化が体温を調節している自律神経にストレスを与え、免疫力や抵抗力が弱くなることが、原因の一つとして挙げられます。そのため、毎日の食生活や十分な睡眠、適度な運動など、基本的な生活のリズムを整えることが、なによりの予防法といえます。

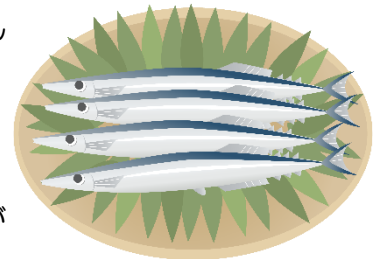


秋が深まれるにつれ、空気がどんどん乾燥していきます。空気が乾燥すると、汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、汗をかいていることに気づかず、水分補給のタイミングを逃してしまうことがあります。特にたくさん歩いたときや、スポーツの後などは気づかぬうちに多量の汗をかいていることもあるので、のどを潤す程度ではなく、しっかりと水分補給をしましょう。



また、この季節の風邪対策としては、気温の変化に対応するために、外出の際には上着やストールなどを持ち歩くことをおすすめします。そして、のどや鼻の粘膜を保護して風邪予防に効果的だといわれるビタミン A や、免疫力を高めるビタミン C などを積極的に食事に取り入れたいものです。ビタミン A はほうれん

草、にんじん、かぼちゃなどに多く、ビタミン C はみかん、キウイ、ブロッコリーなどに豊富ですし、今が旬のサンマは良質なタンパク質が摂取でき、青魚の脂には血液をサラサラにしてくれる「EPA」や、悪玉コレステロールを減らしてくれる「DHA」が豊富に含まれています。



この時期は自分が感じている以上に身体はナイーブな状態になっています。体調を整えて、食欲の秋やスポーツの秋を満喫しましょう。

