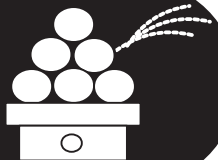


秋の健康

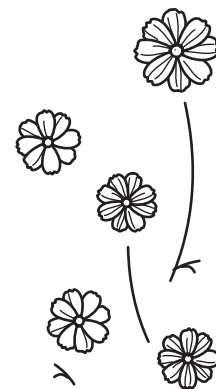


季節の変わり目を
元気に過ごす



秋は、こんな季節

暑い夏が過ぎると徐々に気温が下がり、
過ごしやすい気候になってきます。
秋は美味しい旬の食材が多く、食欲もUP。
活動的になり、体の動きもスムーズに
感じられることが多くなります。



過ごしやすい気候



紅葉

豊富な秋の恵み



食欲向上

スポーツ

芸術

夜長

読書

文化



さわやかで気持ちの良い季節ですが、
昼夜の気温差も大きく、体調を崩しやすい
時季でもあります。



空気が乾燥して風邪をひきやすくなったり、
様々な体のトラブルが現れます。

また、秋にも花粉症があり、注意が必要です。

昼夜の気温差

空気が乾燥

夏のダメージ

秋の花粉症

宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

移り変わる季節の不調

何となく調子が悪い… 秋バテ？

夏バテで体力が低下し、暑さによる疲れが残っていたりすると、季節の変わり目の温度変化などに体がついて行けず、体調を崩すことがあります。夏バテを乗り切った人も、この時季に疲れが一気にしやすいので注意しましょう。



風邪？

体が冷えると免疫力が低下して風邪をひいたり、不調を招く原因に。気温が下がり空気が乾燥してくると、喉や肺のトラブルが起こりやすくなり、咳が出たり風邪をひきやすくなります。



全身倦怠感・頭痛・便秘

汗をかく機会が減り、夏は意識していた水分補給がおろそかになってしまうと、軽い脱水状態になりがち。体内の水分が不足すると全身倦怠感や頭痛、便秘などを引き起こします。



◆元気に秋を過ごす秘訣

初秋は体の調整期と言われ、体調を崩しやすい時です。季節の変化にうまく順応出来るよう、毎日の生活を少し工夫しましょう。



体を内側から温める



秋は涼しく、体を動かすのに適しています。



- 夏に弱った胃腸を整えるため、体を温める食生活に切り替える。根菜やかぼちゃのスープ、豚汁などがおすすめ。
- 少し多めに歩くようにするなど、無理のない運動を取り入れると、血行が良くなり、体が温まって免疫力が上がる。汗をかいたら水分を忘れずに摂る。

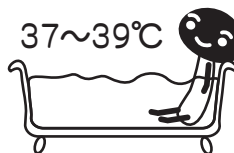
体の外側を冷やさない



- エアコンをつける時は、設定温度を上げる。
- 入浴はシャワーだけでなく湯ぶねに浸かる。
- 衣服や寝具は、夏物に1枚プラスするなど気候に合わせて調整する。



体を休ませる



- 秋だから・・・と、いきなりスポーツを始めたり、予定を沢山入れて頑張りすぎない。
- 入浴で疲れを取ってリフレッシュする。少しぬるめのお湯にゆつくりと浸かってリラックスする。
- 夜ふかしせず早寝早起きを心掛ける。

◆季節を味わおう!

収穫の秋、美味しい旬の食材は、低下した体力を回復させる栄養を豊富に含んでいます。気温が下がると、体を保温するためのエネルギーも必要になります。秋の味覚を積極的に取り入れて、上手に食を楽しみましょう。



サンマ

EPA・DHAを豊富に含む



栗

体を温め“秋バテ対策に”



柿

ビタミンCたっぷり



さつまいも

食物センイたっぷり



きのこ

食物センイが摂れる

ヘルシー

銀杏

炊き込みご飯や茶碗蒸しに



新米

炊きたてが一番!!

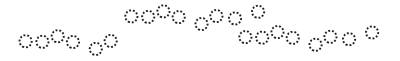


里芋

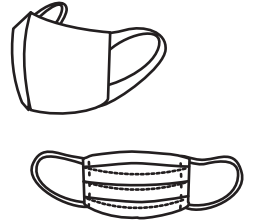
胃腸の働きを助ける

…などなど。
食べ過ぎには注意しましょう。

秋の花粉症



春先のスギ、ヒノキの花粉症はよく知られていますが、秋にも花粉症があります。主に空き地などに繁殖する雑草の花粉が原因で、くしゃみや鼻水など風邪と似たような症状が現れます。



【秋に多い花粉症の原因となる植物】
ブタクサ、ヨモギ、カナムグラ、イネ など

主な花粉の飛散カレンダー

斜線 花粉の飛散時期
黒 飛散が特に多い時期

植物名 \ 月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
スギ			斜線	斜線	斜線	斜線						
ヒノキ			斜線	斜線	斜線	斜線						
イネ						斜線	斜線	斜線	斜線	斜線	斜線	斜線
ブタクサ									斜線	斜線	斜線	斜線
ヨモギ									斜線	斜線	斜線	斜線
カナムグラ										斜線	斜線	斜線

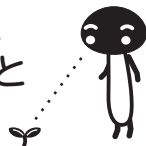


スギ花粉は風に乗って数キロ先まで飛んでいくなされませんが、秋の花粉症の原因となる植物は丈が低く、花粉は数十メートルの範囲にしか広がりません。つまり、その植物に近寄らなければ花粉をかなり避けることができます。



◆秋の花粉対策

花粉症かな?と思ったら、早めに受診し、適切な治療や対策をすることが大切です。検査によって原因となる植物が特定できます。その植物が生える場所を前もって確認し、花粉の飛散期には近づかないようにすると発症を防ぐのに効果的です。



花粉症以外の アレルギー症状

空気が乾燥する季節は、家の中のダニやほこりなど、ハウスダストによるアレルギーも増えます。

◆ハウスダスト対策

- ◎加湿器等で部屋の湿度を一定に保つ。
- ◎家の中の掃除機がけを念入りにする。



フローリングの部屋は、掃除機の排気でハウスダストが舞い上がってしまうので
①拭き掃除、またはモップ・床用ワイパー
②掃除機
の順番で掃除すると良い

- ◎ペットを飼っている場合は、通気性を良くして掃除をこまめに行い、飼育環境を清潔に保つ。

他に、気をつけたいこと

目の使い過ぎ

「秋の夜長」「読書の秋」…
暗い時間に文字を読んだり、目を長時間酷使することが増える季節です。
目の疲れが取れにくくなったり、異常が現れやすいため気をつけましょう。



◆目の疲れを予防する

…本を読んだりパソコンを使う時は…

- ◎時々遠くを見たり、目を閉じて全身の力を抜き、リラックスする。
- ◎意識してまばたきをする。
- ◎目の周りを軽くマッサージしたり蒸しタオルなどで温めて血行を促進する。
- ◎長時間続けて行う時は、1時間に1回は休憩する。



👁 👁 10月10日は目の愛護デー

毎年、目の健康を促す活動やイベントを各地で開催し、目の健康について考える日になっています。