



秋バテ



夏の暑さをなんとか乗り越え、だんだんと涼しくなってきたにもかかわらず、なんとなくだるい、元気が出ない、疲れがとれない、食欲がない…そんな症状がでていませんか？

そのような体の不調は「秋バテ」かもしれません。そんな秋バテもちょっとした工夫をするだけで、改善できます。

今回は、高齢者が秋バテに注意しなければならない理由や、秋バテの症状や原因を紹介していきます。

なぜ高齢者は秋バテに注意が必要？

年齢に関係なく、秋バテになる可能性はありますが、高齢者は特になりやすいと言われています。高齢者が秋バテになりやすい理由には、以下の4つが挙げられます。

- 基礎体力が低く免疫力が低下しやすい
- 暑さに弱く、気温の変化についていきにくい
- 食事量や水分摂取量が少なくなりやすい
- 体調不良を自覚しにくいいため、対処が遅れやすい

高齢者の方は若い方よりも回復に時間がかかり、このくらい大丈夫だろうと油断していると症状を悪化させることにもつながります。さらに、気温や湿度が下がる秋冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。秋バテで体力や免疫力が落ちている時に、高齢者がこのような感染症にかかると、重症化のリスクがさらに高まります。

秋バテの症状

- 疲れやすさや倦怠感
- 肩こりや頭痛
- 食欲不振や胃もたれ
- 不眠
- 頭痛やめまい
- 意欲の低下
- 手足の冷えやむくみ
- 便秘や下痢



思考力の低下や頭がぼーっとするなどの症状がみられることもあるため、高齢者では認知症の症状との判別も重要です。

秋バテの原因

自律神経には体温調節機能があります。

屋内外で気温差がある、季節の変わり目で昼夜の気温差が激しい、台風や秋雨などによる低気圧の影響を受ける秋は、体温を調節する自律神経に負担がかかりやすい季節です。

夏バテの疲労が戻らないまま、気温差や気候変化が激しい秋に突入してしまうと、体温調節機能がうまく働かなくなり、秋バテを引き起こします。

私たちの身体は季節が変わるたびにその環境に順応しなければならないため、季節の変わり目は特に心身の不調が現れやすいのです。

秋バテの予防

季節の変わり目は気温差が激しく体調管理がむずかしい季節ですが、日々の生活習慣を整えることで、自律神経も整い、体調不良を予防・改善できます。

「秋バテかも」と感じたら、夏に乱れた自律神経のバランスを回復させて、体調を整えるようにしましょう。

また、夏の間から秋バテ予防に取り組んでおくことも大切です。夏バテの蓄積が、秋バテの原因にもなるため、夏の間から体を冷やしすぎない生活が予防につながります。