

東葛まいにち 9月27日

薬剤師による

ファーストエイド教室

⑫

シリーズ最終回

『秋バテ』



薬剤師として活躍する立場から
日常で使える手当・処置をア
パイス。12回に渡り連載。

すまず食欲不振になる悪循環に陥るため、秋になっても回復しにくいのが胃腸を冷やさないことが秋の不調を防ぐには大切です。

秋はスポーツの秋、食欲の秋などと言われ、過ごしやすい時期と思われがちですが、体調不良を訴える人が多くいます。秋の不調は夏バテから引き起こることが多く、原因を探るには夏の過ごし方から振り返る必要があります。

ヒトは気温の変化の度に自律神経の働きで汗をかいたり、血管を広げたり縮めたりして体温を一定に保とうとします。しかし、夏場は高温の屋外と冷房の効いた屋内を行き来し、さらに、秋の気候も寒暖を繰り返します。このような状態が続くと、自律神経は疲弊して疲労感、食欲不振、めまい、持病の高血圧や喘息等の悪



体調不良の症状改善にはバランスの良い栄養摂取が必要になります。肉や豆類などに含まれる良質なたんぱく質、野菜や果物のビタミン、乳製品や海藻類などに含まれるカルシウムなどのミネラルなどは意識して摂るようにしましょう。胃腸のはたらきを高め、食欲を回復させてくれる「補中益気湯」などの漢方薬もこの時期の疲労感の改善におすすめです。

横尾 洋

よこお薬局

☎ 047・345・4362 (松戸市新松戸南1-151)

一般社団法人松戸市薬剤師会 ☎ 047・360・3600