

1 年で最も疲労を感じる時期は「10～12 月」 「ビジネスパーソンの疲労感に関する調査(株式会社ネオマーケティング)」より

★1 番疲労を感じる時期は
「10 月～12 月」(38.3%)

★「自分は疲労がたまりやすい」と思う
75.0%(5 人中 4 人)

その疲れ秋バテかも? (全部秋バテの症状です)

<input type="checkbox"/> 食欲がない	<input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> 頭が痛い、重い
<input type="checkbox"/> 胃がもたれた感じがする	<input type="checkbox"/> 立ちくらみする	<input type="checkbox"/> 寝つきが悪い
<input type="checkbox"/> 疲れやすい	<input type="checkbox"/> めまいがある	<input type="checkbox"/> 朝起きられない
		<input type="checkbox"/> 肩こりがある

秋バテはなぜ起こる?

秋バテの原因は「夏の疲れ」と「気温の寒暖差」。秋は天気の変化と1日の寒暖差がとても大きい季節。寒暖差から自律神経が乱れることで不調になる「寒暖差疲労」や、台風など「気圧の変動」も影響があります。また、秋の特徴である「乾燥」も原因のひとつ。鼻やのど、気管支、肺などの呼吸器系や皮膚や粘膜、更に大腸も「乾燥」に弱いとされています。

ところで「疲労」と「疲労感」の違いを知っていますか?

身体が感じるのが「疲労」

身体を使うと細胞が酸化します。その酸化により、脳の視床下部周辺が影響を受けて、本人の意欲と無関係に脳や身体の機能を低下させ、パフォーマンスを下げるのが「疲労」です。思考能力や注意力の低下、目がかすむ、頭痛や肩こりなど症状を感じたら要注意です。

脳が感じるのが「疲労感」

「疲労」を前頭葉が察知した時におこるのが「疲労感」です。つまり、前頭葉が察知して初めて疲れを感じます。「疲労感」は心臓や目などを動かす最低限のエネルギーを確保するための防御反応。ですが、ストレスがある時などは疲労がなくても疲労感を感じることも・・・

自覚がないのに疲労している状態が一番マズイ!


何か楽しいことをしていると、その楽しい感情が勝ってしまい、実際に「疲労」があるのに「疲労感」を感じないことがあります。“休ませて欲しい”と身体はシグナルを発しているのに“自覚がないから休まない”という疲労が蓄積する悪循環に陥ります。

秋バテをやっつけよう!


▶自律神経のトレーニングで身体作り!

エアコンなどの冷暖房機をなるべく使わず、“自力で体温調節ができる身体づくり”をして自律神経のトレーニングをしましょう。


<例>




室内が暑い時は換気をして外気を取り入れる



運動して筋肉量を増やす



寒い夜は暖かい飲み物を飲む、温活グッズ(カイロ・お灸など)を使う





ストレッチや入浴で副交感神経を有意にする


▶身体を温める食べ物で秋バテにさようなら


深部体温が上昇すると、臓器が安定し、自律神経も安定します。胃腸をいたわり、身体の水分を守りましょう。


<おすすめ食材>











▶やっぱり睡眠がいちばん!

疲れにくい身体をつくるには、脳の疲れをとることも大切。良質な睡眠をとることが最も効果的です。

ちなみに「栄養ドリンク」は一時的にカラ元気を出すだけのものです。たまに飲むのはいいのですが、毎日摂取しないとツライ場合は、まずは身体のサインときちんと向き合い根本的に改善しましょう。

「ワイドの健康経営のあゆみ・・・vol.1」～健康経営をはじめたきっかけ～

昔から「空腹時に」と市販のおやつを置いていたワイド。2008 年頃に「毎日食べるものなので、身体にいいものを食べて欲しい」という当時の総務スタッフの母心から、おにぎりを握って 15 時に出し始めました。しばらくして、総務スタッフがおにぎりを握っているところに、若手社員が話をしにいくようになりました。彼女に愚痴を聞いてもらったり、雑談をしたり、心の内を話している様子を見て、おにぎりは体の健康だけではなく、心の健康を保つ役割があることに気が付きました。