

【アップ UP 通信がリニューアル!】今月から、環境保全・改善委員会が健康にまつわる話題をお届けします。 今月のテーマは「秋バテ」。夏が終わり少し過ごしやすくなる IO 月は、疲労を感じやすい季節だそうですよ! 疲労を感じた時は、是非参考にしてください。



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

(5
	-

★ I 番疲労を感じる時期は 「IO月~I2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)
---------------	------------

□食欲がない □体がだるい

□胃がもたれた感じがする □立ちくらみする

□朝起きられない

□疲れやすい □めまいがある

□肩こりがある

□頭が痛い、重い

□寝つきが悪い

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」に弱いと言われています。

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うけて、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!

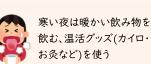
▶自律神経のトレーニングで身体作り!

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



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>

人参・ゴボウ カ

カブ

イモ類

きのこ類

豚肉

▶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.」 ~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。

使用画像:いらすとや / 出典:Kracie、小林製薬、日本成人病予防協会、おおくま整骨院 作成:株式会社ワイドソフトデザイン