



Wellness Support WELLNESS LETTER

Vol.
40

2026.9.1

秋バテ



秋バテとは、夏の疲れと秋の気候変化が重なって起こる「季節性の不調」です。放置すると慢性疲労や免疫力の低下につながることもあります。このレターでは、今日から取り入れやすいポイントをご紹介します。心と身体を労わる習慣を取り入れて、快適な秋を過ごしましょう。

夏の疲れが残ったまま秋の気温差や気圧変化に適応できず...

寒暖差による自律神経の乱れ：

昼夜の気温差が10℃以上になると、交感神経と副交感神経の切り替えがうまくいかず、体調不良を引き起こします。

夏の生活習慣の影響：

冷たい飲食物の摂りすぎや冷房による冷えが、胃腸機能の低下や体温調節の不調を招きます。

紫外線による酸化ストレス：

夏の紫外線ダメージが秋に倦怠感や肌トラブルとして現れることもあります。

睡眠リズムの乱れ：

夏の高温や冷房で睡眠の質が低下し、秋に入っても疲れが取れにくくなります。

秋バテ

身体的・精神的な不調として現れやすくなります

身体的な症状

- ✓ 全身のだるさ・倦怠感
- ✓ 頭痛・めまい・立ちくらみ
- ✓ 食欲不振・胃腸の不調
- ✓ 肩こり・冷え

精神的な症状

- ✓ やる気が出ない
- ✓ 気分の落ち込み
- ✓ 集中力の低下
- ✓ 朝起きられない・眠気が続く

※2週間以上不調が続く場合は、産業医・保健師にご相談ください

秋バテ対策は...

生活習慣を見直しましょう！

適度な運動

- ・ 朝夕のウォーキングやストレッチで血行促進
- ・ 軽い運動で自律神経のバランスを整える

太陽光を浴びる

- ・ 朝起きたら日光を浴びて体内時計をリセット
- ・ セロトニン分泌を促し、気分の安定に役立つ

食事で体を温める

- ・ 温かい汁物や発酵食品を積極的に摂る
- ・ 生姜・ネギ・シナモンなど、体を温める食材を活用

ストレスケア

- ・ 趣味やアロマなどでリラックス時間を確保
- ・ 無理せず「ゆるく過ごす」ことも大切

睡眠の質を高める

- ・ 寝る前にぬるめのお風呂（38～41℃）に10～15分浸かる
- ・ スマホやPCの使用を控え、リラックスできる環境を整える

