

「季節の変わり目」乗り越えるために

著者	石岡 幸恵
雑誌名	新潟日報 上越かわらばん
巻	1116
ページ	2-2
発行年	2014-09-07
URL	http://hdl.handle.net/10631/1180

9月に入り、朝晩涼し
温を調節する自律神経な

い、食欲がないなど、夏バテからなかなか体調が戻らない方もおられるのではないのでしょうか。このような身体の調節機能の乱れから、寝ても解消されないだるさが続いているといわれています。「季節の変わり目に注目を調節するなどしよう」とい

くなり過ぎやすくなっ
どが疲れてしまい、体調
できましたが、その反面、

を崩しやすくなります。日中との温度差があり、夏バテも同様で、自律神経を崩して

体調を崩して
いる方もいら
っしやるので

は、こうといった気温の変化に身体の調節が追いついていかないことによ

はしないでしょ
うか。人間の

県立看護大学 臨床看護学領域
成人看護学 助手

石岡 幸恵

えましよう。夏に不足し

「季節の変わり目」乗り越えるために

がちなビタミンBが含まれている豚肉や

身体は恒常性といって、
気温の変化に対して身体
が一瞬懸命に体温を一定
に保とうとします。それ
には自律神経が関係して
おり、季節の変わり目で
温度変化が激しいと、体

の乱れや暑さによる睡眠不足などからくるもの
たりします。さらに、便秘
たりたり、食欲不振になっ
ておるといわれています。
大豆、玄米、ほうれん草な
どもお勧めです。そして、

あるかと思えば暑い日が続いたり、天候が不順
の症状だけでなく、イライラしたり精神的に落ち
あげることです。そのた

この時期を乗り越える
ためには、まずは身体
調整機能をもとに戻し
て、これからの行楽シー
ズンに向けて体調を整え

温度変化が激しいと、体
なんとなく身体がだる
込んだりといった気分の
めには、身体を冷やさな

この時期を乗り越える
ためには、まずは身体
調整機能をもとに戻し
て、これからの行楽シー
ズンに向けて体調を整え

温度変化が激しいと、体
なんとなく身体がだる
込んだりといった気分の
めには、身体を冷やさな