

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。そして消化の良いものをや温かいものを食べて身体を中から整えていきましょう。夏に不足しがちなビタミンBが含まれている豚肉や

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
機能的な調節が追いついていかないことによ

体調を崩して
いる方もいら
っしやるので
はないでしょ
うか。人間の

身体は恒常性といって、
気温の変化に対して身体
が一生懸命に体温を一定
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

県立看護大学 臨床看護学領域
成人看護学 助手

石岡 幸恵

「季節の変わり目」乗り越えるために

大豆、玄米、ほうれん草など
ビタミンBが含まれている豚肉や

経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
やおこるといわれています。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
あげることです。そのた

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
込んだりといった気分の

です。今年の夏は、豪雨がや下痢などにもなったり
します。このような身体
調整機能をもとに戻して
あげることです。そのた

(第1日曜掲載)