

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

2025
September



WILD CHRYSANTHEMUM

夏バテだけでなく、秋バテにもご注意ください！

原因は自律神経の乱れと内臓の冷え

秋バテの症状と原因は？

「夏バテ」は知ってるけど、「秋バテ」とは？という方もいらっしゃるでしょう。「夏バテ」と「秋バテ」は、どちらも疲労感、倦怠感、食欲不振、胃もたれ、不眠、下痢、便秘、発熱、頭痛、めまい、立ちくらみ、気分の落ち込みなどの症状が現れますが、現れる時期や原因に違いがあります。

「夏バテ」は、暑さそのものによる体への負担が主な原因であるのに対し、「秋バテ」は、夏の疲れに加えて、秋の気温や気圧、日照時間の変化で自律神経が乱れることで起こるのが特徴です。

改善のカギは自律神経の調整

自律神経の乱れが主な原因である「秋バテ」の改善方法は、自律神経を整え、体を内外からケアすること。具体的な改善方法は、温かい食事や湯船に浸かる入浴、適度な運動、質の良い睡眠です。そして、自律神経の調整が大切なポイントです。深呼吸やマッサージ、ツボ押しも効果的です。首、肩、背中などの緊張をほぐすマッサージや、合谷（手の甲）、内関（手首の内側）、足三里（膝の外側）、神門（手首の小指側）、百会（頭のてっぺん）などのツボ押しも、リラックス効果を高め、自律神経のバランスを整えるのに役立ちます。

「秋バテ」かなと思ったら、自律神経の調整に効果的な鍼灸治療を受けるのも改善を早める方法です。ぜひ、鍼灸師にご相談ください。



SUSUKI

夏バテ（7月～8月頃）

- ・暑さによる体力の消耗。
- ・汗を大量にかくことで、脱水や電解質バランスの乱れが起こる。
- ・熱帯夜などで十分な睡眠が取れず、疲労が蓄積する。
- ・エアコンによる屋内外の気温差で体温調節機能が乱れる。
- ・冷たいものばかり摂ったり、食欲が落ちたりして栄養が偏る。

秋バテ（9月以降の初秋）

- ・夏の疲れが、秋になって表面化する。特に、冷房や冷たい飲食によって内臓が冷えていることが関係する。
- ・朝晩の気温差が大きく不安定なため、体が対応しきれず自律神経が乱れる。
- ・秋雨前線や台風などによる気圧の変化が自律神経に影響を与える。
- ・日照時間が短くなることで、精神安定に関わるセロトニンの分泌が減少し、気分が落ち込む。

今年の
雑学
It's a Trivial!

玄鳥去

（つばめさる）

暦の七十二候で白露の末候。春先に一羽ずつやってきたツバメが、子育てを終え、大集団で暖かい南の地域に旅立って行きます。2025年は9月18日～9月22日

