

ほっとHealth (日健セ) 通信

日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします



2025
9月号

【秋バテにご用心】

保健師：齋藤 有希

残暑が厳しい時期ですが、皆さまの体調はいかがでしょう？これからは、朝晩涼しい日も徐々に増えてきます。過ごしやすい季節となったのに、なんとなく体調が悪い…そんな経験はないでしょうか？秋になると寒暖差が大きく台風などで気圧も変化しやすいため、身体へのストレスが増加します。夏に蓄積された疲労と気候変化による自律神経の乱れから、疲れやすい、めまいがする、頭が痛いなどの体調不良につながる可能性があります。これらを改善するためには、規則正しい生活リズムが大切です。まずは生活習慣を見直してみましょう。

- ① 1日3食**バランスの良い食事**を意識し、温かい料理を食べるようにしましょう。
- ② 日中は、軽いウォーキングや、散歩、ストレッチなどをして**身体を動かしましょう**。
- ③ **睡眠の質を高めるために**、シャワーですませていた人も湯船にゆっくり浸かってリラックスしてください。また、寝る前の1時間は、スマホやパソコンの画面を見ないようにしましょう。

気候の変化に負けず、体調を整え、健康的な秋をお過ごしください。

Q&A

自律神経を整えるにはどんな食材がおすすめですか？



ビタミンB群、ビタミンC、タンパク質、ミネラルなどの自律神経を整える栄養素を摂ることが重要です。



秋は、さつまいも・かぼちゃ・きのこ・鮭・れんこん・里芋・梨など**旬の食材**がお勧めです！



健診・保健指導などの健康情報はこちら

日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>



人間ドックは『日立健康管理センタ』をご利用ください

次回は 10月初旬頃に記事をお届けします