

# 秋ノバテに注意!

ちょうか

ひい

8月下旬～9月中旬の時期を中医学では「長夏」といいます。長夏の頃は脾胃（消化器系）の弱りが出やすくなります。主な原因としては①冷たい飲み物のとりすぎや②日本特有の多湿な気候に伴い身体の内部も湿っぽくなるためです。このような要因のもとにおこる様々な体調不良を「秋バテ」と表現します。秋バテは主に3タイプに分類されます。

## あなたの秋バテはどのタイプ?

### ききょ 気虚

#### 気力とエネルギー不足

気=エネルギーが不足している状態です。疲れると具合が悪くなり休息をとると楽になります。

#### 主な症状

疲れやすい  
胃腸が弱い  
食が細い、食にムラがある  
顔色が青白い  
力がなくか細い声  
花粉症やアレルギーがある  
むくみやすい



#### 生活習慣改善点

1. 睡眠時間を長めにする
  2. 深呼吸をする
  3. 運動をし過ぎない
- ◆食べるの良いもの  
鍋物・スープ等の煮る・炊く調理法の物  
◇避けた方が良い食べ物  
唐辛子などの香辛料・乳製品  
甘い物・生野菜

### いんきょ 陰虚

#### 過労とストレス

体内の水分が不足している状態です。乾燥したり、熱っぽくなったりします。疲れとともにひどくなりがち症状が夕方から夜に悪化します。

#### 主な症状

肌がカサカサ  
ほてりやすい  
のどがかわく  
不眠、寝汗をかく  
首をしめつける物が苦手



#### 生活習慣改善点

1. 夜更かしをしない
  2. 長風呂をしない
  3. 運動をし過ぎない
- ◆食べるの良いもの  
オクラ・納豆・ハチミツ  
◇避けた方が良い食べ物  
唐辛子などの香辛料・油っぽい物  
味の濃い食べ物・アルコール

### たんじつ 痰湿

#### 水分代謝の弱い

天気が悪くなったり、水分や糖分を取りすぎると症状が悪化します。

#### 主な症状

休んでも疲れがとれない  
体が重だるい  
むくみやすい  
軟便、下痢  
めまい、吐き気  
鼻水、痰が多い



#### 生活習慣改善点

1. 運動をしましょう
  2. 半身浴で汗を出しましょう
  3. 暴飲暴食で症状が長引きます
- ◆食べるの良いもの  
天日干しの干し椎茸、海藻などの味の薄いもの  
◇避けた方が良い食べ物  
水分の取りすぎ  
乳製品、甘い物、脂質、醸造酒

秋バテのタイプに合わせた養生法を提案いたします。ぜひご相談ください

