



早めに取り掛かろう！「秋バテ」対策



皆様「秋バテ」というのをご存じですか？

夏に「夏バテ」があるように、実は初秋にも夏バテのような不調が起こる「秋バテ」があり、だんだんと涼しさが心地よく感じられるようになってきたのになぜか体がだるい、疲れやすい、頭痛がするなど様々な体の不調が現われます。

原因は夏の間の冷房や冷たい物の摂りすぎによる胃腸の疲れに加えて、秋の朝と夜の寒暖差や長雨や台風などによる低気圧の影響による自律神経の乱れなど。

今回はこの「秋バテ」を効果的に予防し、過ごしやすい秋を迎えるための対処法について触れたいと思います。

秋バテの症状は？

- ・ 倦怠感
- ・ 食欲不振
- ・ 胃腸の不調
- ・ 立ちくらみ、めまい
- ・ 肩こり、頭痛
- ・ 不眠、集中力の低下

などが主な症状です。

胃腸の不調によって肌荒れを起こしたり、下痢と便秘を繰り返す「過敏性腸症候群」になってしまうケースもあります。

秋バテの対策

食事

冷たいものは控え、体を温めるスープ類や、消化に良いものを選びましょう。体を温める根菜類やショウガ・ニンニクなどがおすすめです。

半身浴

夏は暑いからと言ってシャワーだけで済ませる方も多いと思いますが、この季節はぬるめのお湯で半身浴がお奨め。副交感神経を優位にさせ、心身の疲れやダメージを回復させてくれます。

特に秋バテを感じている方は毎日の浴槽入浴を心がけましょう。

運動

運動といっても激しい運動ではなく、30分程度の軽いウォーキングやストレッチ・ヨガなどです。これらは自律神経を整える作用がある他、ストレス解消や食欲増進といった効果も得られます。特にヨガはポーズと呼吸法の組み合わせで体の緊張をほぐし、疲れを解消する効果が期待できます。

秋バテに効果的な食材

山芋

滋養強壮に非常に優れているといわれる山芋は、胃腸を整え身体を元気にする働きがあり、疲労回復にとってもおすすめです。

効果を存分に発揮させるには火にかけず、すりおろしてとろろにするなど、生で食するのが効果的です。

根菜類

ごぼう・レンコン・大根・人参などの根菜類は糖質、ビタミン、ミネラルなどさまざまな栄養素とともに、腸内環境を整え免疫力を向上させる食物繊維も豊富に含まれます。

シチューやおみそ汁など、汁物として取り入れれば芯から体が温まり疲れを癒してくれます。

きのこ類

きのこは食物繊維が豊富で低カロリー。積極的に摂取すれば食物繊維の働きにより腸内の善玉菌が増え、腸内環境が整うため免疫力の維持・向上にとっても効果的です。

秋バテチェック

当てはまる項目にチェック

- 普段過ごす部屋の冷房温度は25度以下
- 冷たい飲み物をよく飲む
- 夏はシャワーだけで済ますことが多い
- 夏は素足でいることが多い
- 紫外線対策をあまりしていない
- 冷やした果物をよく食べる
- もともと胃腸が弱い
- 暑さ寒さに弱い

いかがですか？チェックが多いほど秋バテのリスクは高いです。

秋バテは症状が長く続きやすく、心にも不調が現れやすいため、早めの対策が不可欠です。

しっかり防ぎ、食欲・スポーツ・芸術の秋を堪能しましょう！



コンシェルジュの 快食レシピ

根菜ときのこのチキンカレー



材料（4人分）

鶏もも肉	…1枚
レンコン・ごぼう	…お好きな量
しめじ・えりんぎ	…お好きな量
人参	…1本
玉ねぎ	…1個
じゃがいも	…2個
うずら卵（水煮）	…お好きな量
市販のカレールー	…袋に記載の量
コンソメ	…1個
ローリエ	…1枚
塩コショウ	…適量
水	…袋に記載の量

作り方

- ・鶏もも肉は皮目をフォークなどで刺し、1口大に切ります。ごぼうは大きめのさがきに、玉ねぎはくし切りに、しめじは石突を取り、食べやすい大きさにほぐし、他の野菜も全て1口大に切ります。
 - ・油を熱した鍋に鶏肉を入れ、軽く焼き色がついたら野菜を入れ塩コショウを加えて炒めます。
 - ・玉ねぎが透明になってきたら水とコンソメとローリエを入れ、沸騰したらアクをきれいに取り弱火にして20分～30分程度煮込みます。
 - ・火を止めてルーとうずら卵を入れよく混ぜ、ルーが溶けたら弱火にして10分程度煮込み、出来上がり。
- ※きのこは溶けやすいので煮込みすぎに注意！

経管栄養製品のコネクタ形状変更について

国際ルールの変更に伴い、経管栄養に使用するチューブ（栄養チューブ）、延長チューブ、栄養剤等の接続部分の形状が変更されます。

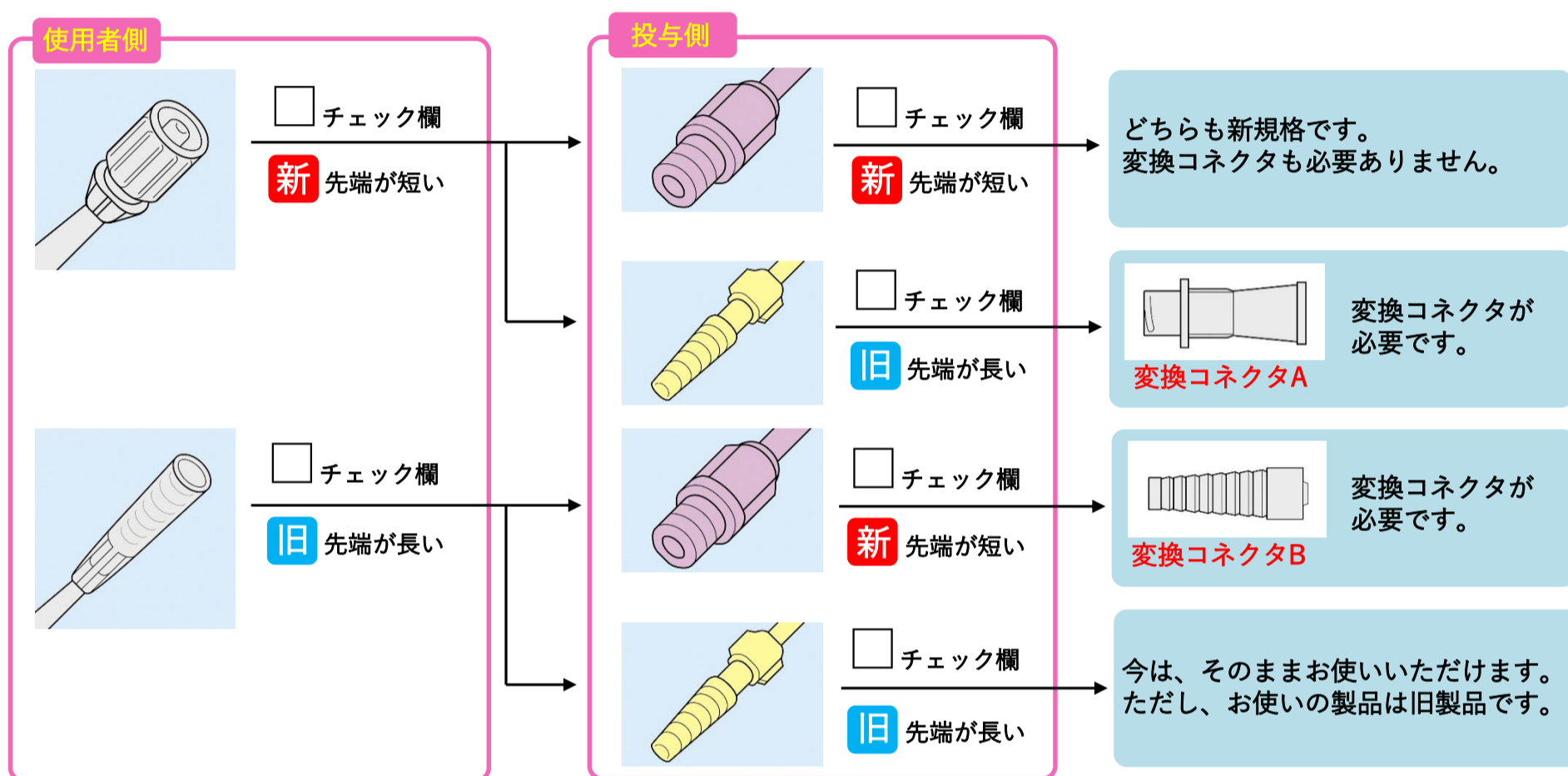
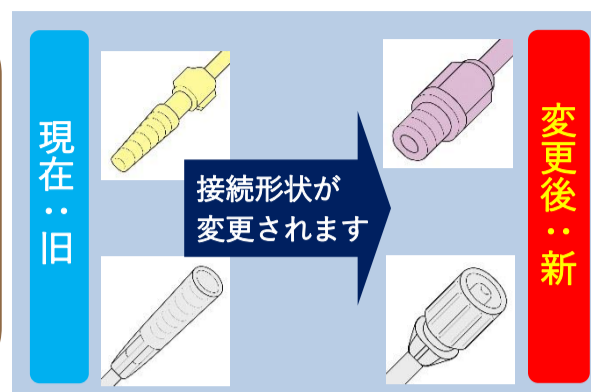
誤って栄養チューブと点滴チューブをつないでしまうと重大な健康被害につながります。

そのため栄養チューブと点滴チューブがつかないよう、接続部分（図1：○部分）の形状が変わります。

体につながっている栄養チューブ、接続チューブ等、使用者側の接続部の形状と、栄養剤、注入器、延長チューブ等投与側の接続部の形状を確認しましょう。



図1



既存規格と新規格（国際規格）を接続する場合の変換コネクタ

EN変換コネクタ

JMS

Aタイプ：既存企画の投与側（フィーディングバッグ、栄養セット、シリンジなど）から新規格の使用者側（栄養カテーテル、PEGチューブなど）へつなぐコネクタ

Bタイプ：新規格の投与側（フィーディングバッグ、栄養セット、シリンジなど）から既存企画の使用者側（栄養カテーテル、PEGチューブなど）へつなぐコネクタ

メディカルスマイル販売価格

一般医療機器／医療機器届出番号：34B1X00001000105

商品番号	タイプ	形状	注文単位	価格
JF-TCA	タイプA	メスコネクタ×メスコネクタ	1個	¥198
JF-TCB	タイプB	オスコネクタ×オスコネクタ	1個	¥198

EN変換コネクタはこちらで販売しています

医療用品・材料通販メディカルスマイル

メディカルスマイルは在宅で必要になる専門的な医療材料や医療用品・介護用品に特化した販売店です。



メディカルスマイルコールセンター

<https://www.medical-smile.com/>

0120-3816-54（平日9:00～17:00）