

秋になると体がだるいなぜ？

毎年秋になると、夏にたまった疲れがどっと出るためか、体がだるくなり、体調を崩します。どんな原因が考えられますか？ だるさを和らげたり、解消したりする方法を教えてください。

お医者さんに聞いてみよう

①



季節による体調の変化は、さまざま原因によって起ります。確かに夏は暑くて、体には大きな負担がかかります。逆に秋は気温も涼み過ぎ、過ごしやすくなり、体への負担が軽くなるように感じられます。

しかし実際には、秋になってからまだ暑い日があったり、台風が来たり、秋雨前線が通過したり、寒い日があったりと、天気が目まぐるしく変化するため、暑さで消耗した体がその変化についていけず、秋に体調不良をきたす場合があります。

医学的に最も考えやすいのは、

天候急変 自律神経に乱れ

多様な自律神経症状



自律神経に失調をきたし、それに伴う症状が出ている可能性があります。具体的には全身の倦怠感・頭痛、目まい、肩こり、食欲不振、不眠など、特定の臓器の不調だけでは説明ができない多様な症状が同時多発的に起こることがあります。

私たちの体には興奮した時に働く交感神経と、リラックスした時に働く副交感神経が働いています。これらを合わせて自律神経と呼び、この神経は全身の臓器に分布しています。そして私たちが自分の意識では動かせないさまざまな機能を担っています。

例えば心臓の拍動の速さやリズム、体温、血管の収縮・拡張、胃腸の動き、発汗など。これらは私たちの意思とは無関係に自律神経がコントロールしているのです。自律神経は天候急変やストレス、ホルモンバランスなどにより簡単に簡単にその働きが不安定になります。思春期や更年期にさまざまな症状が悩まされるのも、ホルモンバランスにより自律神経が不安定になったためと言えます。

また、最近では新型コロナウイルス感染症にかかった後の体調不良感や、自律神経の乱れと考えられるケースもあります。

秋になると体がだるくなるのは、夏の暑い気候に耐えることで、秋の目まぐるしい天候の変化によって狂われることが、因かもしれません。

ではどのような改善策や対処法があるのでしょうか？ 最大切なのは、そして時期に決まらずに体調を崩しやすいという自分の自律神経の特徴を知り、あらかじめ予想しておくことです。そして、自律神経は規則正しい生活によってその機能を正常化することができるので、涼しくなったからといっていきなり強運動を始める、暴飲暴食をするのだけは避けるようにしましょう。

朝は決まった時間に起き、太陽の光をしっかり浴びて、3食正しく食べ、適度に体を動かす。そして夜は入浴で疲れた体を癒やし、しっかりと眠る。一見、普通のことですが、こういう日常生活が自律神経障害には重要になってきます。

規則正しい生活でも改善しない場合には、症状の緩和や自律神経の失調を整える目的で、内服薬などを処方する場合があります。もちろん他の病気の可能性もありますので、総合診療科にご相談ください。

〈答える〉



高村 昭輝 さん

富士大付属病院総合診療科科長

- 症状は同時多発的
- 体調崩す傾向知る
- 規則正しい生活を

誰も何がから感じている体の不調、悩みについて、富士大付属病院の各専門が原因や対処法を分かりやすく回答。すこやかに生きるヒントを伝えます。

隔週火曜に掲載