

## 県民の皆様こんにちは！

このページは私たちが薬剤師の目線で、県民の皆様に関心を持って日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。

お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

### 「猛暑の反動 秋の健康管理のポイント」

猛暑の夏が終わり、これから秋が深まるこの季節、体調管理が特に大切です。

青森県の美しい自然環境は四季折々の変化を楽しませてくれますが、この時期には特に気を付けるべき点があります。気温の変化、日照時間の減少、食事についても注意が必要です。秋は、新米や旬の野菜が豊富ですが、過剰な摂取が、健康に影響を与える可能性があります。特に注意が必要な点についてお伝えします。

#### ●適切な体調管理

- ・猛暑の夏が過ぎ急激な気温の変化に注意が必要です。特に朝晩は冷え込み、昼間は、暖かいため体調不良を引き起こすことがあります。寒暖差に適応するために重ね着するなど適切な服装を心がけましょう。特に高齢者や免疫力の低い方は注意しましょう。

#### ●秋のアレルギーとその対策

- ・秋に飛散のピークを迎えるのがブタクサ、ヨモギ、カナムグラなどの草の花粉です。これらは道端や空き地、河川敷など身近な場所に見られます。秋の花粉症はスギなどの春の花粉と比べて粒子が小さいため、身体の内側まで侵入してくる特徴があります。秋は花粉症だけではなく、症状がよく似ていて流行時期も重なるダニアレルギーにも注意が必要です。ダニは夏の間に増殖し、9月ごろから死骸となります。空気が乾燥する秋から冬にかけては、0.01mm以下の粉状になったダニの死骸や糞が空気中に舞い上がりやすく、吸い込むことで鼻炎や結膜炎、皮膚の炎症、喘息などのアレルギー症状を引き起こす原因となります。
- ・対策としては、まず原因植物に近づかない。庭の雑草として生えることもあるので、写真等で葉の形状などを記憶しておき、花が咲く前に除草するよう心がけましょう。マスクの着用はもちろんのこと、外出先から帰ってきた際には洗顔やうがいをし、花粉を除去しましょう。ダニやハウスダストについては、部屋の掃除をこまめに行うことで減らすことができます。

#### ●秋バテになりやすい人の特徴と対策

- ・猛暑の夏に食欲減退すると、秋になってもその影響が続くことがあります。これは「秋バテ」と呼ばれ、夏の疲れが秋になっても残ってしまう状態を指します。

### 【秋バテになりやすい人の特徴】

- ① 夏の間、冷房の効いた室内で過ごす時間が多かった人
- ② 冷たい食品を摂りすぎた人
- ③ 紫外線を浴びすぎた人

### 【秋バテの対策】

- ① 体を温める：38～39度のぬるめのお湯にゆっくり浸かり、1日の疲れを癒します。
- ② 食生活を工夫する：秋は旬の食材が豊富ですが、おいしい食べ物に目移りし栄養の偏りが起きがちです。ビタミンやミネラルなどの栄養素を積極的に摂ることで秋バテを改善することが期待できます。
- ③ 適度な運動：毎日20～30分のウォーキングなど有酸素運動を取り入れることが有効です。
- ④ 自律神経のバランスを整える：十分な睡眠時間の確保やリラックスする時間を作ることで気持ちや体が休まります。

### ●秋の食中毒

- ・実は年間で一番発生件数が多い時期が9月～10月です。秋は夏を乗り越えた疲れが知らず知らずのうちにたまり、体の免疫力も低下しがちで食中毒を発生しやすい状況です。食中毒予防も忘れずに行いましょう。
- ・秋は行楽シーズンですから、バーベキューや運動会、お祭りなど野外での食事が増えることも影響します。加熱の足りない食材、衛生管理が不十分な食材が原因となり食中毒のリスクが高まりますので十分注意しましょう。

秋は美しい自然と共に健康を大切に作る季節です。適切な対策を講じることで、この季節特有の不調を乗り越えることができます。何よりも、自分自身の体調を見つめ直すことが重要です。秋という新たな季節の始まりであり、それぞれが自分自身の健康を最優先に考える機会にしてください。

県薬Web広報はこれからも、県民の皆さまのお役に立てる情報を提供してまいります。今後知りたいテーマなどございましたら、『青森県薬剤師会事務局』までご一報くださるようお願い申し上げます。