

相談室だより

2022 年秋号



文教大学東京あだちキャンパス 図書館棟1階 保健センター内
電話：03-5856-5669(相談室直通)
メールアドレス：adadhi-spudan@stf.bunkyo.ac.jp (予約専用)



コラム～季節と心身の健康に関するお話～

みなさん、こんにちは。今年の夏は厳しい暑さが続きましたが、朝晩はかなり涼しくなり、日中は過ごしやすくなってきたこの季節、心身の調子はいかがでしょう？

朝晩と日中の気温変動が大きくなると、自律神経が上手く働きづらくなり、夏バテならぬ秋バテといった心身へのダメージが起きやすくなると言われています。例えば、胃腸の不調、頭痛や肩こり、不眠、何となく身体がだるい、気分が落ち込む、などのようなことが挙げられます。これに対し、例えば東洋医学では、人間には身体を巡る3つの要素「気」「血」「水」があり、そのバランスが崩れると、心身に様々な不調をもたらしやすいと考えるそうです。特に、夏に沢山汗をかいて消耗し過ぎたり、冷房などで身体を冷やし続けた結果、「気」（もともと身体中のエネルギーを巡らせてくれるもので、疲れやストレス対処にも力を貸してくれる役割を持つ要素）の働きが悪くなり、秋にかけて怠さや気力の落ち込みを感じやすくなるのだそうです。また精神医学では、日照時間が少なくなることで、何となく物悲しく感じたり、気力も湧かず、落ち込みがちとなりやすいことが、季節性として実証されてもいます。よってこうした時期には、

- ① 温かい食べ物（消化によいもの）・飲み物を積極的に取り入れる
- ② 睡眠時間をなるべく安定させる
- ③ 天気の良い日は、散歩程度に、無理しすぎない運動をする
- ④ なるべくゆったり過ごし、自分のペースで好きなことに取り組む
- ⑤ 誰かに自分の感情について話をしてみる

といったことが、とても大切だといえるでしょう。

体調の変化は、健康に関する何かしらのサインでもあります。

皆さんも気になることがあったら、日々の健康チェックのためにも、お気軽に相談室をご利用ください。



東京あだち相談室

開室曜日 月・火・水・木・金（土日・祝日は閉室）

開室時間 9時半～16時半

相談方法 対面・電話・オンライン（Google meet）

