

ほけんだより

2025年秋号 釧路工業高等専門学校保健室

急に朝晩の気温がさがって気温差があり体に負担がかかる季節になりました。秋になると『なんとなくだるい』『朝起きづらい』『風邪をひきやすい』と感じる方が多いと思います。季節の変わり目は、気温や湿度の変化が大きく、自律神経のバランスが乱れやすい時期と言われています。その結果、免疫力が低下し、体調不良を引き起こしやすくなります。

そこで、体調を崩さず快適に過ごすには具体的にどのような健康習慣を取り入れるとよいのか一部紹介したいと思います。

★食生活

秋は栄養価の高い食材が豊富です。サンマ・サケなどに含まれるDHAやEPAは血流を改善し、サツマイモやカボチャはビタミンCや食物繊維が豊富で免疫力アップや腸内環境を整えてくれます。

気温が下がる秋は体が冷えないように温かいスープや煮物を取り入れ体を冷やさないようにしましょう。ショウガやネギなど体を温める作用のある食材を取り入れると風邪予防にも効果的です。

★生活リズム

秋は日照時間が短いため体内時計が乱れがちになります。朝の光を浴びて体内時計をリセット！疲労回復には質の良い睡眠が重要です。寝る前にはスマホの使用を避ける、照明を暖色にする、入浴して深部体温を上げるなど、リラックスできる環境を整えましょう。

★運動

ウォーキング、ジョギング、ヨガなどの運動で基礎代謝を高めましょう。運動が苦手な方にはストレッチや筋トレの習慣化で免疫力や体力の維持につながります。

★メンタルケア

秋は日照時間が減ることによって気分が落ち込みやすい時期なので自分に合ったセルフケアが大切です。軽い運動、趣味の時間、アロマや音楽など自分に合ったリラックス法を取り入れましょう。

寒くなるこの季節を元気に過ごせるよう健康習慣を整えましょう。もちろん基本的な感染対策は重要ですので忘れずに…健康面で心配な事や聞きたい事があれば保健室に来てくださいね。