

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。朝晩は冷えますので、体調を崩さないように気をつけましょう。

秋にかかりやすい病気とは??

①食中毒



・・・食中毒が最も多く発生しているのは9~10月です。

行楽や運動会など、野外で食事をする機会が増えることが原因です。

②喘息



・・・秋は気温の低下に加えて湿度も低下します。気候の変動が激しく、また夏に増えたダニの死骸等を吸い込んで喘息が発症する方がいます。

③風邪



・・・夏バテで体力や免疫力が低下した状態で、気温差の激しい『秋』を迎えてしまい風邪をひきやすくなります。

④うつ



・・・秋から冬の日照時間の低下が原因とされています。太陽の日照時間が減ると脳内の神経伝達物質『セロトニン』の量が不足するためです。

★予防のポイント★

- ・起床後2時間以内に朝日を浴びましょう！
- ・生活リズムを崩さないようにしましょう！
- ・適度な運動をしましょう！
- ・栄養バランスを考えた食事をしましょう！

いつもと違うなと感じた場合はいつでも医師や看護師にご相談ください(^^)/