

秋の不調の原因って？

秋は、秋晴れのよく晴れ渡った快適な気候の印象が強いが、意外にも気候が変化しやすく、体調を崩しやすい季節でもある。

秋の不調の原因には、どのようなものがあるのでしょうか？

残暑が厳しい「秋バテ」

近年は、温暖化や都市部のヒートアイランド現象の影響で暑い日が増えている。

「夏日（最高気温が 25℃ 以上の日）」「真夏日（最高気温が 30℃ 以上の日）」「猛暑日（最高気温が 35℃ 以上の日）」「熱帯夜（夜間の最低気温が 25℃ 以上の日）」といった用語で夏の暑さを表すが、暦では立秋（8 月 8 日ころ）から秋分（9 月 23 日ころ）までの間の暑さを「残暑」という。

太平洋高気圧の勢力が次第に弱くなるとはいえ、9 月はもちろん、本格的に秋を感じはじめる 10 月上旬すぎになっても最高気温が 30℃ 以上の真夏日が続くことがあり、残暑が厳しくなっている。朝晩は涼しくなってきたとしても、日中は真夏の暑さが続くことで 1 日の気温差が大きくなり、体が気温の変化に対応できず、疲労感を感じ、体調を崩しがちになる。

自律神経には、体を緊張させてエネルギーの消費を担う「**交感神経**」と、体を休ませてエネルギーの蓄積を担う「**副交感神経**」の 2 種類があり、それぞれが相反した働きをしている。秋になり、日中と夜の気温差（寒暖の差）が多い日が続くと、自律神経に乱れが生じ、食欲不振や下痢・便秘、慢性疲労、抜け毛（夏の紫外線や汗で頭皮に負担がかかる）などの体の不調が現れる。

これらのさまざまな体の不調を「夏バテ」ならぬ「**秋バテ**」といい、夏の間の一時的な症状ではなく秋の季節になってから現れて長引きする。そして、穏やかで過ごしやすい秋の季節を感じる間もなく、すぐに厳しい冬の訪れを迎え入れる。夏の季節で起こった体の不調や体力の低下を穏やかな秋の季節で回復することなく、厳しい冬に突入して、病気にかかりやすくなる。



秋雨前線と台風「気圧の低下によるアレルギー性疾患」

大型台風は9月から10月にかけて襲来することが多く、台風の発生は秋雨前線を刺激して集中豪雨を引き起こすことがある。「雨の日には古傷が傷む」といわれるように、雨が降る前や台風が発生すると気圧が低下し、症状が悪化する病気にアレルギー性疾患がある。

気圧が低下すると、炎症を起こす働きを持つヒスタミンという物質が体の中で過剰に分泌され、これが痛みや痒みの原因になっていると考えられている。花粉や鼻炎、じんましんといった各種アレルギー性疾患の治療に用いられる「抗ヒスタミン剤」は、体内に発生するヒスタミンの作用を軽減する薬剤として知られている。



日照不足と食欲の秋「肥満につながりやすい」

私たち人間は、外部の温度変化にかかわりなく、常に一定の体温を保つため、体内に取り入れた食物をエネルギー源として代謝を行っている。よって、外気温が低くなる秋になると、体温を一定に保つためにエネルギー消費は多くなり、基礎代謝量が高まる。

秋は、基礎代謝量が高まるので毎日の生活の中に運動を取り入れればダイエットに最適な季節といえる。しかしながら、体温をつくるためのエネルギー源となる食物を夏より多く求めるようになり、実りの秋の美味しい食材も相まって、ついつい食べ過ぎる傾向がある。

また、秋になって日照時間が短くなると、精神の安定化を保つ作用があり、脳内の神経伝達物質で食欲の調整にも深くかかわっている「セロトニン」の分泌量が減少する。

そのため、セロトニン不足から暴飲暴食を引き起こし、肥満につながりやすくなる。



秋晴れの放射冷却 「体の冷え」

地表面が熱を赤外線として放射して、温度を下げて冷やすことを「放射冷却」という。

日中の太陽熱で暖められた地表面の熱は、夜間に放出されて冷える。曇っているときは、地表面から放射された赤外線が上空の雲に吸収され、その後、雲が再び赤外線を放射する。

雲から放射された赤外線の熱の一部は、地面に戻ってから再び暖めるため、冷え込みは弱まる。しかし、雲がない秋晴れとなった日は、地表面から放射する一方になるので、夜間、急激に気温が下がって、特に冷え込みが強まる。

また、風があると上空の空気と混ざって、気温が下がりにくくなるが、風がないと、地表面近くの空気だけがどんどん冷やされていくため、翌日の明け方の冷え込みは厳しくなり、「霜」といった現象が起きる。霜が降りるときは、気温が3℃以下であることが多く、放射冷却で冷えた地表近くの温度は氷点下になっている。秋になってからはじめて降りる霜を「初霜」といい、平年の初霜日は北海道では10月上旬から中旬、関東以西の平野部では11月中旬以降から下旬となる。

秋晴れの時期は、晴れていても日中と朝晩の気温差があるため、「体の冷え」が起こる原因となる。体温を保つと体の機能が正常に働き、病気にかかりにくくなるが、体の冷えから体温が低い状態が続くと基礎代謝が低下し、肩こりや腰痛を引き起こし、内臓などの機能も衰えるため、体調不良に陥る。

また、手足の先の冷えは、肌荒れや肌の乾燥、皮膚の炎症にもつながりやすいので、注意が必要。



《秋に多い季節病》

秋バテ、頭痛、関節痛、ぜんそく、リウマチ、
尿管結石、乾燥肌、抜け毛、白内障、
食中毒、花粉症（ブタクサ、ヨモギ）、冷え性 等