

発行元

医療法人社団ゆたか会 たかたクリニック

電話：0799-30-2272 FAX：0799-30-2232

住所：〒656-1313 兵庫県洲本市五色町鮎原西 1-1



11月になりました。紅葉が楽しめるシーズンですね。

皆さんは【**日本三大紅葉名所**】をご存知でしょうか。日本には数ある紅葉の名所がありますが、**京都の嵐山、栃木の日光、大分の耶馬溪**は三大名所とされています。

今回は関西地方の京都の嵐山を紹介したいと思います。

【京都】 嵐山



歴史的建造物と紅葉が調和した景観が楽しめるのが京都の嵐山です。日本庭園と色づいた山々、整然と配された石庭と紅葉など、日本ならではの風情を感じられる紅葉スポットが多いです。特にユネスコ世界文化遺産に登録された「天龍寺」や「龍安寺」、嵐山を代表する景勝地の「渡月橋」は人気の紅葉スポットになっています。



渡月橋

平安時代の9世紀前半に架けられたという橋。鎌倉時代の亀山上皇が橋の上を月が渡るように移動していったことからこの名がつけられたと言われています。数々の浮世絵にも取り上げられ、嵐山を代表する風景となっています。

天龍寺 臨済宗天龍寺派の大本山。

室町時代初期の1339年、足利尊氏が後醍醐天皇の菩提を伴うため、夢窓国師を開山に創建されました。後嵯峨天皇の亀山離宮跡地に広がる境内は日本最初の史跡・特別名勝で1994年にユネスコの世界文化遺産に登録されました。



保津川下り

亀岡から嵐山まで約16kmの渓谷を約2時間かけて下る保津川下りも人気のアクティビティです。特に朝一番の船は朝日の光が紅葉の葉を照らし、真っ赤に輝く紅葉が楽しめます。

紅葉の見頃は例年11月中旬から12月上旬です。

参考：<https://www.gltjp.com/ja/article/item/20321/>



健康コラム ～秋でも油断禁物「秋バテ」特集～

暑い夏を乗り切り、秋になり涼しくなってホッとしていたら夏バテではないが、なんだか身体の調子が悪い・・・こんな経験はありませんか？ もしかしたらそれは、「**秋バテ**」かもしれません。今回は「秋バテ」について特集したいと思います。



「秋バテ」とは

秋は気温が安定せず、1日の中でも朝夕で大きな差が出る季節です。この**寒暖差**によって様々な症状を起こすことを言います。また、真夏の生活習慣により、自律神経などが乱れたり、身体にたまった疲れが出てきて**食欲不振**や**倦怠感**などの不調が秋まで続くことも「秋バテ」です。

《主な原因として、蓄積した夏の疲れ、身体の深部からの冷え、気温の寒暖差、気圧変動などが挙げられます。》

「秋バテ」チェックリスト

参考：<https://www.satoh-net.jp/useful/health-news/autumn-tired/>

以下の項目の内、**3つ以上**あてはまる場合は秋バテの可能性が高いです。



食欲がない



頭痛がある



疲れが取れない
だるい



めまい
ふらつきがある



眠れない
寝付きが悪い



やる気が出ない



肩こりがする

- 食欲がない
- 頭痛がある
- 疲れが取れない。だるい
- めまい。ふらつきがある
- 眠れない。寝付きが悪い
- やる気が出ない
- 肩こりがする

症状別に見る「秋バテ」の原因

【身体の**冷え**が原因】

- ・胃腸の調子が悪い
- ・肩こり
- ・手足の冷え
- ・足のむくみ

【昼と夜の**寒暖差**が原因】

- ・元気が出ず、常に疲労感を感じる
- ・睡眠の質が悪く、起床時にスッキリしない
- ・身体がダル重い
- ・頭がさえない

参考：<https://weathernews.jp/s/topics/202309/160095/>





5つの「秋バテ」対策

① 入浴

夏場はシャワーで済ませていた人も、湯船にゆっくり浸かってリラックスしてください。自律神経の乱れを整えたいときに効果的なのが入浴です。入る時間は眠る2～3時間前が理想的。温度はややぬるめにして、38～40℃のお湯に長目に浸かると良いでしょう。



② 寒暖差対策

残暑で職場でまだエアコンを使っていたり、朝夕は冷え込みを感じたりと、気温の上げ下げが自律神経に悪影響を及ぼします。自分で寒暖差を調節できるように、着脱しやすい上着やカーディガンを用意しましょう。ハイソックスやひざ掛けも有効です。パジャマや寝具にも気を使ってください。



③ 軽めの運動

運動不足や睡眠不足を解決するために、軽めの運動を習慣づけましょう。お勧めしたいのは短時間のジョギング、やや眺めのウォーキング、毎日一定量のストレッチ、夜寝る前のマッサージなどです。適度な運動は自律神経のバランスを整え、安眠をもたらします。



ウォーキング
(有酸素運動)



ストレッチ



水中運動



ヨガ

運動は自律神経を整える

④ 水分補給

熱中症の危険が叫ばれていた夏場がすぎると、水分補給の重要性を忘れがちです。秋になっても水分補給を怠ってはいけません。冷たい飲料やアイス類を習慣的に摂取した人は、秋の飲み物にシフトチェンジし、常温や温かい飲み物を摂るように心がけましょう。



⑤ 食事

タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂りましょう。秋に旬を迎える食材には、こうした栄養が多く含まれています。梨やブドウなどの秋の果物、サンマ、鮭、サバ、キノコ類などを食べると良いでしょう。また腸の状態を改善する発酵食品も、秋バテ対策に有効です。体を温めるショウガや香辛料、根菜類も欠かせません。調理法はスープや煮込みのような温かいものにして、夏の食事と一線を画したいですね。

参考：<https://macaro-ni.jp/104455>



秋の雑学クイズ

今回は「秋」にちなんだクイズを用意しました。楽しんで解いてみてくださいね！

【第一問】

秋を彩る「モミジ」と「カエデ」の違いは何でしょうか？

- ① 紅葉（こうよう）するタイミングの違い
- ② 葉の切れ込みの数が違う
- ③ 品種の違い



【第二問】

松茸にも花言葉があります。その花言葉とは何でしょうか？

- ① 控えめな
- ② 貴重な
- ③ 高価な



【第三問】

秋野菜でもある「レンコン」。私達が食べている部分はどこでしょうか？

- ① 茎
- ② 根
- ③ 実



ヤマモミジ

イタヤカエデ

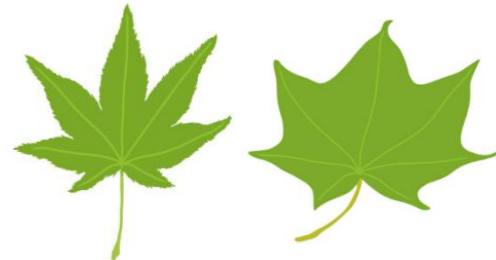
答え

【第一問】 ② 葉の切れ込みの数が違う

葉の切れ込みが5つ以上の深いものを「モミジ」

葉の切れ込みが浅いものを「カエデ」と呼ぶのが主流です。

しかし両方とも同じムクロジ科カエデ属の植物で植物の分類上では同じものなのです。



【第二問】 ① 控えめな

キノコにも花言葉があります。松茸は10月10日の誕生花にもなっています。松茸の香りを好むのは日本人だけのようで、欧米では松茸の香りは強烈な悪臭としか感じられないようです。

～キノコの花言葉～

しいたけ＝「疑い」 エリンギ＝「宇宙」 トリュフ＝「驚き」

マッシュルーム＝「希望」 つくし＝「向上心」「努力」



【第三問】 ① 茎

レンコンは漢字で「蓮根」と書きます。このことから蓮の根の部分を食べていると思われがちですが、実は私達が食べているのはレンコンの根ではなく地下茎と呼ばれる「茎」の部分です。レンコンの特徴である穴は成長のために必要な空気を葉から送り込み、呼吸するために開いています。穴を通して酸素を取り込んでいるので、とても重要な役割を担っています。先が見通せる縁起物として扱われ、おせち料理にもよく使用されています。

次回のクリニック通信もお楽しみに！ 参考：<https://www.coconet.co.jp/coco-room/2594/>

たかたクリニック HP：<https://takata-clinic.com/>

