



秋のはじまりに気をつけたい 心身の不調とセルフケア

今年の夏はとても暑かったですね。夏の疲れがたまっていると感じている方も多いのではないのでしょうか。

さて、皆さんは「**9月病**」という言葉をご存じですか？



「5月病」と比べると、あまり馴染みがないかもしれません。

9月病とは、夏休み明けの環境の変化や、夏の疲れなどによって生じる心身の不調を指す言葉です（※医学用語ではありません）。

具体的には、体のだるさ、食欲不振、気分の落ち込み、やる気の低下などが挙げられます。これらの症状が深刻化しないよう、早めのセルフケアが大切だとされています。

そこで、日頃から多くの相談を受けている当院の医師の先生方に、「9月病対策」としておすすめのセルフケアを伺いました。

<おすすめのセルフケア>

- ・ 朝の涼しい時間に、秋の気配を感じながら深呼吸をする
- ・ 旬の美味しい食材を楽しむ
- ・ 長期休み中でも生活リズムを崩さないよう心がける



- ・夜の涼しい時間に 30 分程度の散歩や筋トレ、ストレッチなどで体を動かす
(体を動かすことで疲れも取れやすくなります)



- ・甘酒を飲む
(「飲む点滴」とも呼ばれ、夏の疲れに効果的です)



- ・質の良い睡眠をしっかりとる

なるほど！規則正しい生活、適度な運動、リラクゼーション、そして季節感を味わうことが、心身の回復に役立つんですね。ご協力いただいた先生方、ありがとうございました。

皆さんはいかがでしょう？普段どんなセルフケアをされていますか？

これから新しく始められそうなことはありますか？ちなみに私は、疲れを感じたら早めに寝るようにしています。

ぜひ、＜おすすめのセルフケア＞を参考にして、9 月病対策をしてみてください。それでも不調が長引き、日常生活に支障が出るようであれば、早めに医療機関へご相談ください。

臨床心理部 長岡浩子



いつのまにか秋も深まってしまいましたが、来年の参考にしていただければ幸いです。(編集者)



冬本番に向けて免疫力を高めましょう

朝晩の寒さが身に染みる季節となりました。冬は空気が乾燥することで、ウイルスが生存しやすい環境になるため、感染症が流行します。今回はこれからの季節に向けて、免疫力を高める生活習慣についてご紹介します。ぜひ普段の生活に取り入れてみてください。

食事

1. 栄養バランスの良い食事をしましょう

たんぱく質、炭水化物、脂質、ミネラル、ビタミンの5大栄養素をバランス良く食べましょう。具体的には、米飯やパン、麺類などの主食と、魚や肉、卵、大豆製品を使用した主菜1品、緑黄色野菜や海藻類、キノコ類を使用した副菜2品と汁1品が揃った「**一汁三菜**」の食事をするのがおすすめです。

2. 免疫力向上につながる食材を食べましょう

たんぱく質：免疫細胞の材料

(例：卵、肉、魚、大豆製品、乳製品)

ビタミンA：粘膜機能の正常維持

(例：豚肉、鶏レバー、うなぎ、ほたるいか、にんじんなど)

ビタミンE：免疫細胞の活性化

(例：落花生、モロヘイヤ、かぼちゃなど)

ビタミンC：免疫細胞の産生や機能向上

(例：なばな、ブロッコリー、レモンなど)

亜鉛：免疫細胞の分化と機能向上

(例：牡蠣、牛肉、レバー、ごま、大豆、ほうれん草など)

3. 朝食を食べて体温を上げましょう

朝食を食べることで消化管が運動を始め、体内で熱を産生し、体温が上昇します。**体温が低いと免疫力が低下する**ため、朝食を食べて体温を上昇させ、免疫力の低下を防ぎましょう。

4. 腸内環境を整えましょう

腸には免疫細胞が集まっており、体全体の免疫細胞の**半分以上が腸に存在している**と言われています。そのため、腸の環境を整え、その働きを活発にすることが免疫力の向上につながります。

① 「いい菌」を食べる

いい菌＝善玉菌（納豆菌・ビフィズス菌・乳酸菌など）を含むヨーグルトや納豆などの発酵食品を食べましょう。食品から摂取する善玉菌の多くは腸に定着しないため、継続的に食べることが大切です。

② 「いい菌」を増やす

善玉菌の餌となるものを食べ、善玉菌を増やしましょう。

○善玉菌の餌となる代表的なもの

水溶性食物繊維：海藻類・果物・大麦・オーツ麦

難消化性オリゴ糖：玉ねぎ・ごぼう・バナナ・豆類・牛乳

➡腸内環境を整えるには、①と②を組み合わせる食べることが大切です

睡眠

睡眠には、疲労回復の他に**免疫機能を保つ**という役割があります。睡眠時間が短い人や長すぎる

人は風邪をひきやすいというデータもあるため、**7時間前後**の睡眠時間を確保することを心がけ、免疫機能を保ちましょう。

運動

適度な運動習慣は、**免疫機能の維持・向上**など、私たちの身体に様々な健康効果をもたらします。その一方で、激しい運動習慣は身体にストレスを与えることで免疫力を低下させ、感染症にかかるリスクを高めるというデータもあるため、注意しましょう。

適度な運動習慣は、世界保健機関WHOが公表している「身体活動・座位行動ガイドライン」によると、「**1週間を通して、中強度の有酸素性の身体活動を少なくとも150～300分**」行うことを推奨しています。ウォーキングや軽いジョギングなど、ストレスの少ない運動習慣を身に付けましょう。



参考文献

アリナミン製薬株式会社, 免疫力を高めるには？生活習慣や食べ物など免疫力を高める方法を紹介, https://alinamin-kenko.jp/navi/navi_kizi_immunity.html, 2025年9月15日利用

大塚製薬, 免疫 navi, <https://www.otsuka.co.jp/men-eki/>, 2025年9月15日利用

國澤純(2023年), 『栄養と料理』, 女子栄養大学出版部, 腸を整えて感染症を防ぐ!, p7-11, p144

城西病院 食事療養部

面会について

現在当院では **面会を予約制で再開** しております。

入院中・入所中の患者さん、利用者さんのご家族や関係する方にはご迷惑をお掛けします。

ホームページに面会に関する最新の情報を掲載しておりますのでご確認ください。

制限解除に関しては周辺地域や院内の状況をもとに判断し、ホームページ等で報告いたしますので、そちらをご覧くださいようお願いいたします。

感染症の流行する時期となります。面会にいらっしゃる皆様の健康状態にも十分に注意をしていただくようお願い申し上げます。

(令和7年10月24日時点)
