

夏の終わりの疲労感や食欲不振…もしかして「秋バテ」かも！？ 【調査】 約 7 割が“秋バテ”の疑いあり！

夏疲れを秋に持ち越さないために、谷口英喜医師が教える「秋バテ対策」

「疲れが抜けない」「身体が重い」「朝起きるのがつらい」――。

夏の終わりに秋にかけて、こうした「なんとなくの不調」を感じる人は少なくありません。こうした秋口など、季節の変わり目に起こりやすい不調のひとつが「秋バテ」です。

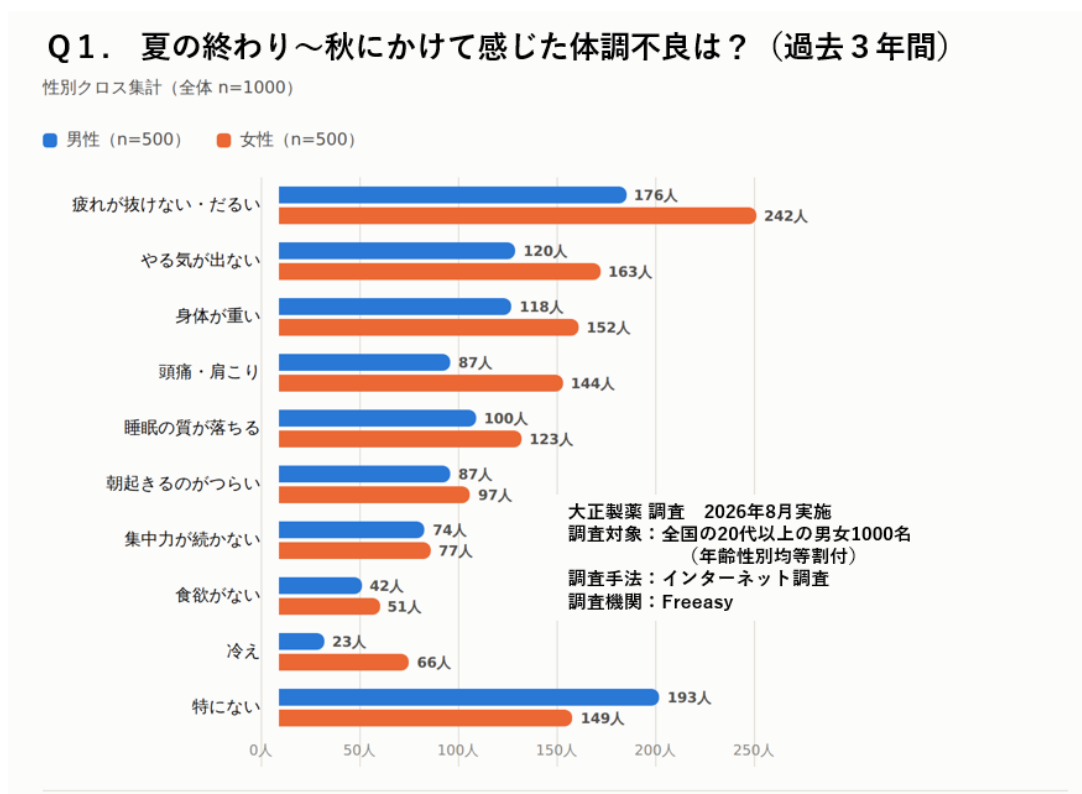
秋口は、夏の暑さによる疲労が残る一方、気温や気圧などの環境も変化するため、身体がその変化に対応できず、疲労感や食欲不振、睡眠の質の低下などにつながることがあります。

また、夏の疲れによる食欲低下などが続くと、必要な栄養素が不足し、さらに疲労感が続いてしまうこともあります。

大正製薬では、夏の終わりに秋にかけて感じる体調不良や、季節の変わり目に実践している体調管理について 20 代以上の男女 1,000 人を対象に調査を実施しました。

過去 3 年間に、夏から秋にかけて感じた体調不良をたずねた調査によると、1000 人中 658 人と、約 7 割の人が何らかの“秋バテ”症状を感じている可能性があるとわかりました。

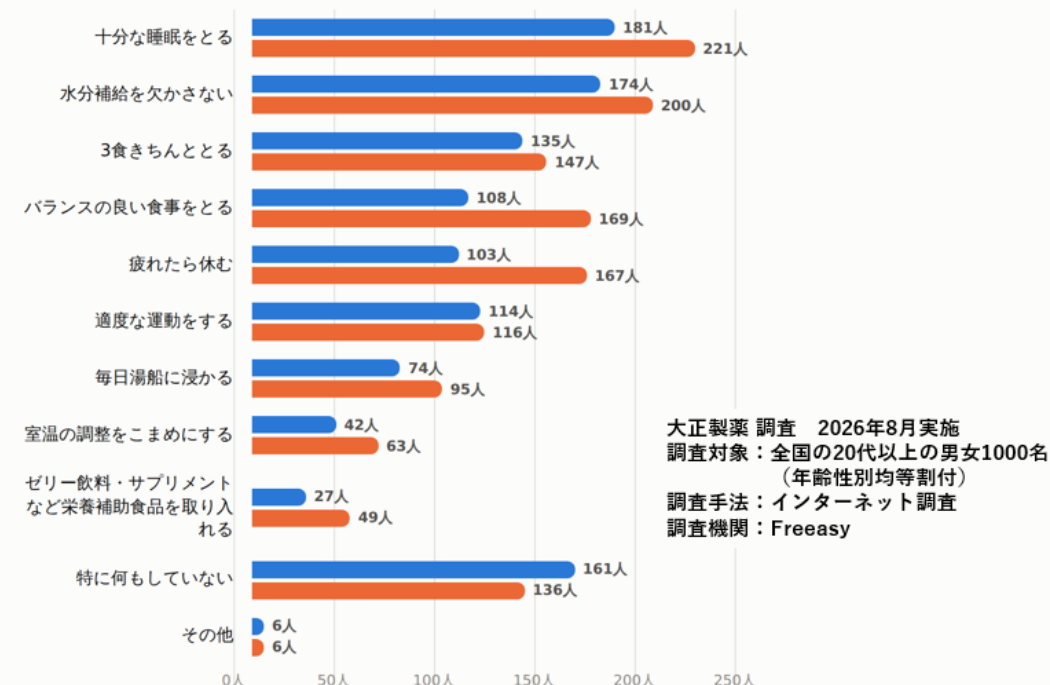
具体的な体調不良の症状としては、もっとも多かったのが「疲れが抜けない・だるい」（418 人）、次いで「やる気が出ない」（283 人）、「身体が重い」（270 人）、「頭痛・肩こり」（231 人）、「睡眠の質が落ちる」（223 人）という結果でした。



Q2. 季節の変わり目の体調管理として実践してることは？

性別クロス集計（全体 n=1000）

■ 男性（n=500） ■ 女性（n=500）



また、「季節の変わり目の体調管理として実践していること」としては、「十分な睡眠をとる」（402人）、「水分補給を欠かさない」（374人）、「3食きちんととる」（282人）、「バランスの良い食事をとる」（277人）が上位となりました。

全体を通して、女性のほうが男性より“秋バテ”が疑われる症状を感じているようです。

秋バテを防ぐためには、具体的にどのようなことを意識すればよいのでしょうか。

済生会横浜市東部病院 患者支援センター長の谷口英喜先生に、秋バテの原因や、この時期に意識したい対策について解説いただきます。

【監修】済生会横浜市東部病院 患者支援センター長 医師 谷口英喜先生



麻酔・集中治療、経口補水療法、体液管理、臨床栄養、周術期体液・栄養管理のエキスパート。日本麻酔学会指導医、日本集中治療医学会専門医、日本救急医学会専門医。1991年、福島県立医科大学医学部卒業。学位論文は「経口補水療法を応用した術前体液管理に関する研究」。2025年6月20日には新著『「現代バテ」即効回復マニュアル』（評言社）を発売。その他、『熱中症からいのちを守る』（評言社）、『いのちを守る水分補給～熱中症・脱水症はこうして防ぐ』（評言社）など著書多数。2023年から、医療従事者の生涯教育サイト「谷口ゼミ」を開塾。

“秋バテ”とは？

秋バテは、暑い時期から寒い時期への変化に身体への対応が追いつかないことで起こる体調不良です。

夏の間は、暑さによる発汗や睡眠不足、食欲低下などによって、知らず知らずのうちに身体に負担がかかっています。そこに秋口の急激な気温・気圧の変化などが加わることで、自律神経のバランスが乱れ、疲労感やだるさ、食欲不振、睡眠の質の低下など、さまざまな不調が起こりやすくなります。

特に、まだ暑さが残る秋口は「もう秋だから大丈夫」と油断せず、夏と同様に暑さへの対策を続けることが重要です。夏に比べて気温が下がることで、かえって水分補給がおろそかになり、脱水を引き起こす危険性があります。

また、秋バテをそのままにしておくと、栄養不足による免疫能の低下や、気象病へ移行する可能性も心配されます。

① まだまだ「冷却＋水・塩分」を意識

秋口でも気温が高い日は、夏と同じように汗をかきます。汗をかくことで身体から水や塩分が失われ、脱水状態になります。脱水傾向に陥ると血液量が減少し、必要な栄養素が体内に行きわたりにくくなり、バテを起こします。

暑さが残る時期には、引き続き水・塩分補給を意識することが大切です。

また、暑い環境では、身体の内側の温度である「深部体温」を下げることも重要です。

深部体温は内臓機能を守るために一定の温度に保たれていますが、深部体温が上がり、熱を体外に逃がせなくなると熱中症を発症します。そのため、熱中症予防には、深部体温を下げる必要があります。

まだ暑さが残る秋口には、こうした「冷やす」と「補う」を意識した対策を取り入れるのもよいでしょう。

そこで活用したいのが、凍らせて飲むアイスラリーです。アイスラリーとは、液体中に細かい氷の粒が混ざったシャーベット状の冷却ドリンクです。

「秋になったから」と暑さ対策をやめるのではなく、気温に応じて冷却と水・塩分補給を続けることを心がけましょう。

② 食欲がないときも、できる範囲で栄養補給

秋口の気温や気圧の変化は、身体にとってストレスとなり、自律神経のバランスが乱れることがあります。その結果、疲労感や睡眠の質の低下など、さまざまな不調につながる場合があります。

自律神経のバランスを保つためには、規則正しい生活が大切です。その一環として、3食きちんと食べて食事のリズムを整えることも意識しましょう。

食事に取り入れたいのが、タウリンという体内のさまざまな代謝を助け、自律神経のバランスを保つ働きがあるアミノ酸の一種です。肝臓や心臓の機能もサポートし、全身の“回復力”を底上げします。

イカ、タコ、ホタテ、アサリ、サザエ、しじみ、カツオ、ブリなどの魚介類に豊富に含まれます。また、タウリンは水溶性なので、お味噌汁やスープなどで日常的に魚介類を取り入れるのが、水・塩分摂取の観点でも非常におすすめです。

食欲が落ちているときは、無理に量を食べる必要はありません。ゼリー飲料などを活用し、無理なく栄養を補給することも一つの方法です。最近は熱中症対策ができるゼリーもあり、それらには塩分や代謝を上げるビタミンB、疲労回復のクエン酸なども含まれていることが多いので、ゼリー選びの際にはぜひ参考にしてみてください。

③ 睡眠・入浴・運動で生活リズムを整える

秋バテ対策では、食事や水分補給だけでなく、毎日の生活習慣を整えることも重要です。特に意識したいのが、「睡眠」「入浴」「運動」です。

夏の暑さによって寝苦しい夜が続くと、睡眠の質が低下し、疲労が蓄積しやすくなります。

寝つきが悪い人は「入浴」のタイミングを意識しましょう。

入浴すると一時的に深部体温が上がり、その後、徐々に下がっていきます。この体温変化を利用して、就寝の1～2時間ほど前に入浴すると、スムーズな入眠につながりやすくなります。

④ 朝は「太陽の光」を浴びる

朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びることも、生活リズムを整える習慣のひとつです。朝にしっかり光を浴びることで体内時計を整えることができます。朝から活動モードに切り替えることが、夜の睡眠にもつながります。朝の光を浴びることを習慣にして、昼夜のリズムを整えましょう。

⑤ 10～20 分程度の軽めの運動の習慣を

適度な運動も、自律神経や血流を整えるためにおすすめです。

長時間同じ姿勢でいると血流が滞り、疲労感につながることがあります。屈伸や前屈、スクワットなど、仕事の合間にできる簡単な運動を取り入れてみてください。

さらに、10～20 分程度の軽いウォーキングもおすすめです。

まだ暑さが残る時期は、日中の厳しい暑さを避け、朝夕の比較的涼しい時間帯に行うなど、無理のない範囲で取り入れましょう。

秋バテ対策は「秋になってから」ではなく、夏の終わりから

秋バテは、秋になって突然起こるものではありません。

夏の暑さによる疲労や睡眠不足、食欲低下、水・塩分不足などが積み重なったところに、気温や気圧などの変化が加わることで、身体に不調が現れることがあります。

だからこそ、秋バテ対策は、まだ暑さが残る夏の終わりから始めることが重要です。

「疲れが抜けない」「身体が重い」「朝起きるのがつらい」「食欲がない」

そんな「なんとなく」の不調を感じたら、夏の疲れがたまっているサインかもしれません。

暑さが残る日は「冷却＋水・塩分」、食欲がないときも無理のない範囲で栄養補給を。そして、睡眠・入浴・運動で生活リズムを整える。

夏の疲れを秋に持ち越さないために、できることから少しずつ取り入れてみてはいかがでしょうか。

なお、症状が長く続く場合や日常生活に支障がある場合には、自己判断せず、かかりつけ医、総合内科、心療内科などの医療機関に相談しましょう。

<メディア様お問い合わせ先>

大正製薬 広報事務局 (UNICORN PR) 担当：笹山 mako@mktp.jp 090-2646-5273