

## コラム

### 「夏バテの原因は、自律神経の乱れ!?

### 自律神経を整えて健やかな秋を迎えよう」



まだまだ残暑が厳しい9月前半。夏の疲れがたまるピークの時期でもあります。夏バテを感じる方が増えているのではないのでしょうか？

そもそもこの時期に夏バテを起こしたり、夏の疲れがたまりやすいのは何故なのでしょう。

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

9月6日に新着更新した「夏バテの原因は、自律神経の乱れ!? 自律神経を整えて健やかな秋を迎えよう」では、小林 弘幸 先生監修のもと、夏バテの原因となる自律神経の乱れに着目し、なぜ乱れるのかや食事や運動など日々の生活に取り入れやすい自律神経を整える方法などを解説しています。

## ◆新着情報 コラム「夏バテの原因は、自律神経の乱れ!? 自律神経を整えて健やかな秋を迎えよう」

<https://www.taisho-kenko.com/column/119/>

### ◆目次

- ・そもそも自律神経とはどんなもの？
- ・夏に自律神経が乱れやすくなってしまうのはなぜ？
- ・夏の疲れをとるのにおすすめの、自律神経の整え方
- ・アスリートの自律神経の整え方、疲れの取り方は？

自律神経は自分でコントロールすることは出来ませんが、自律神経のバランスが整うように働きかけることは可能です。日々の生活に取り入れやすい自律神経を整える方法を身につけて、夏バテを解消し、来るべき本格的な秋を元気に過ごしましょう。

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

### 【監修者プロフィール】

順天堂大学医学部 教授

小林 弘幸 (こばやし・ひろゆき) 先生

1987 年順天堂大学医学部卒業。同大学大学院医学研究科（小児外科）修了。ロンドン大学付属英国王立小児病院外科などに勤務後、順天堂大学医学部小児外科学講師・助教授などを歴任し、現在に至る。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。自律神経研究の第一人者であり、多くのアスリートの指導にかかわっている。また順天堂大学に日本初の便秘外来を開設した「腸のスペシャリスト」としても活躍。著書に『一流の人をつくる 整える習慣』『自律神経を整える「あきらめる」健康法』（KADOKAWA）、『自律神経が整う時間コントロール術』（小学館）、『聞くだけで自律神経が整う CD ブック』（アスコム）、『小林弘幸式 2 週間プログラム 朝だけ腸活ダイエット』（ワニブックス）など多数。YouTube チャンネル「ドクター小林の健康塾」で健康情報を発信している。

### ■ご参考

- 大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。