



IMEDIS

CENTER OF INTELLECTUAL
MEDICAL SYSTEMS

BRT通信

2020年
9月号

秋の体調管理 - 「秋バテ」



秋は日々の気温が安定せず、1日の中でも朝夕で大きく差が出てしまう時期です。

「秋バテ」はこの寒暖差によって自律神経が変調を起こし、様々な症状を起こすことを言います。また、秋雨前線が停滞し、多くの台風が通過すると気圧が変動しやすいため、自律神経のバランスが崩れてしまいます。

夏バテは暑さによるバテ、秋バテは温度差によるバテです。

食欲がない、胃もたれ、疲労感、倦怠感、立ちくらみ、めまい、頭がボーっとする、頭痛、寝つきが悪い、朝起きるのが辛い、肩こり、こんな症状が2つ以上1～2週間続く場合、それはもしかすると秋バテかもしれません。（奈良県医師会ホームページ参照）

特に高齢者は秋バテに要注意です。予備力が低いことに加え、加齢に伴う心身の衰えや病気などが影響します。また配偶者や子、兄弟など近親者の病気や喪失などによって、孤独を抱え、閉じこもりがちになったり、不安に陥りやすい傾向があるため、やはり注意が必要です。

夏は、陽の光も強く、気持ちも高まりやすい時期。一方で、秋は『祭りの後の静けさ』といった雰囲気もあり、夏とのギャップを感じやすいと思われます。また『食欲の秋』『読書の秋』など、周りが盛り上がるものの、自分だけが取り残されている感覚になったり、日が暮れるのが早くなり何となく物悲しい気持ちに陥りがちです。そういった理由で、『秋バテ』が進行しやすい傾向にあるのです。』

（横浜相原病院・院長 吉田勝明先生）

【秋バテ予防にミネラル補給】

カルシウムには、身体を活発に動かすときにはたらき自律神経である「交感神経」のはたらきを抑制する作用があるため、脳の興奮をおさえるのに役立ちます。

（竹内 弘久 杏林大学医学部付属病院 外科医）

気温差や夏の疲れが残る秋の体調管理にナチュラルミネラルエンザイムをオススメします。

特に不調を感じる日は通常1日6粒の量を増やすのも良いです。（例：朝3粒、昼3粒、夕3粒）

秋にはブタクサなどの花粉症もありますし、意外なことに食中毒も一番多い季節です。

一番過ごしやすい季節でもありますが、同時に疲れも溜まる“秋”、さらに冬場にかけてウイルス活動も活発になります、冬に向けての免疫力強化は秋口から始めましょう。

Natural Mineral Enzyme 毎日が安心。まずは「ミネラル・エンザイム」。

イメディス・オリジナルサプリメント

- 医師の監修のもと78種類ものミネラルがバランス良く含まれ、吸収を高めるため発酵乳酸菌を配合。
- さらにリラックス効果がある新生児の脳波と同じ周波数を転写済みです。

天然由来成分のみを使用

- 天然由来のイオン化有機ミネラル
- 無農薬玄米の複合活性酵素（乳酸菌&酵母菌）
- サンゴカルシウム



アメリカ・ウエバーステート大学の分析によるミネラル成分一覧

水素	カリウム	セレン	バリウム	ハフニウム
リチウム	カルシウム	臭素	ランタン	タンタル
ベリリウム	スカンジウム	ルビジウム	セリウム	タングステン
ホウ素	チタン	ストロンチウム	プラセオジム	レニウム
炭素	バナジウム	イットリウム	ネオジム	白金
窒素	クロム	ジルコニウム	サマリウム	金
酸素	マンガン	ニオブウム	ユウロピウム	水銀
フッ素	鉄	モリブデン	カドニウム	タリウム
ナトリウム	コバルト	銀	テルビウム	鉛
マグネシウム	ニッケル	カドミウム	ジスプロシウム	ビスマス
アルミニウム	銅	スズ	ホルミウム	トリウム
ケイ素	亜鉛	アンチモン	エルビウム	ウラン
リン	ガリウム	テルリウム	ツリウム	
硫黄	ゲルマニウム	ヨウ素	イッテルビウム	
塩素	ヒ素	セシウム	ルテチウム	
希ガス成分（ヘリウム、ネオン、アルゴン、クリプトン、キセノン、ラドン）				

9,000円（税別）

180粒入（約1ヶ月分）

飲み方

通常	1日6粒（朝3粒、夕3粒） 体重60kgの成人目安
ストレスの多い日	通常+朝3粒、夕3粒

製造元 西川製薬
販売元 株式会社イメディスジャパン
BRTサロン

