

月替わり健康情報

< 夏バテを解消しよう >

いよいよ夏本番。暑い日が続く夏になると、**疲れが抜けにくい**、**食欲がわかなくなる**ことはありませんか。これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう……これはいわゆる「**夏バテ**」の状態です。暑さはまだまだ続きます。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。

相互に関係し合う夏バテの原因とその症状

暑さが元となる夏バテの主な原因は次のとおりです。

- **体内の水分・ミネラル不足** … **脱水症状**
- **暑さによる食欲の低下** … **栄養不足**
- **暑さとエアコンによる冷えの繰り返し** … **自律神経の乱れ**



とりわけ内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまくいかなくなり、**疲労感やだるさ、胃腸の不調**といった症状を招きます。また、寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。

夏バテしにくい身体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。この機会に見直してみましよう。

夏バテを防ぐ生活習慣

① こまめに水分補給をする

厚生労働省の資料によれば、普通の生活においても**毎日 2.5L の水分**が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも、**水やお茶をこまめに飲みましょう**。なお、**スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミン B1 を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。**

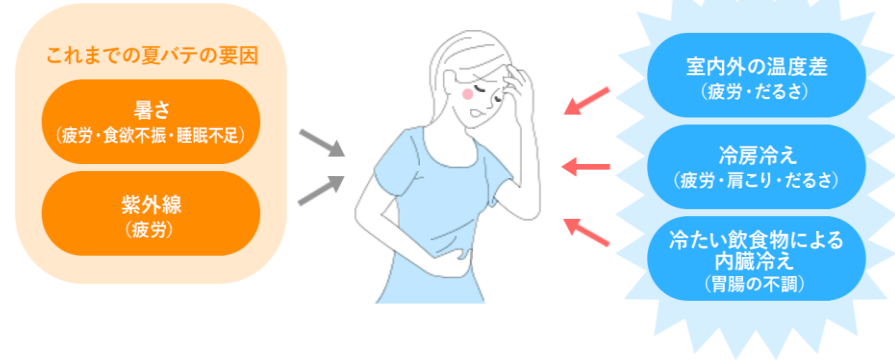
水分補給のポイント

- ビールは飲んだ量の 1.5 倍排泄するなど、アルコールには利尿作用があり、水分補給にはならない
- 起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がける



② 温度差や体の冷やしすぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。なお、夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。



③ 睡眠をしっかりとる

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。



④ 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。

積極的に摂りたい栄養素

- **タンパク質** … 夏はタンパク質を消耗しやすいため補給が必要。肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれる
- **ビタミンB1** … 糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする。豚肉、ウナギに多く含まれる
- **アリシン** … ビタミンB1の吸収を高める。たまねぎやにんにく、ネギなどのニオイの成分に含まれる
- **ビタミンC** … 暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなったりします

