



アストの健康たより

令和3年8月号

夏バテを防ぎ、暑さを乗り切ろう！

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。夏バテ対策をしっかりと行って、暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。



暑さが元となる夏バテの主な原因は体内の水分・ミネラル不足による脱水症状と暑さによる食欲の低下による栄養不足と暑さとエアコンによる冷えの繰り返しによる自律神経の乱れです。

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。

(1) こまめに水分補給をする

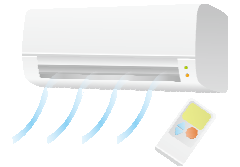
厚生労働省の資料によれば、普通の生活においても毎日 2.5L の水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がけましょう。なお、スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミン B1 を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。



また、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、水分補給にはなりません。

(2) 温度差や体の冷やし過ぎに注意する

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。(設定温度は 28℃程度で、外気温との差は 5℃以内) 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はタンパク質・ビタミン B1・アリシン・ビタミン C です。

- ・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ます。
- ・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ます。
- ・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ます。
- ・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。

