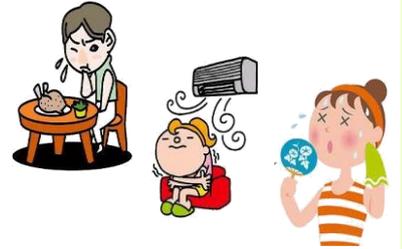


今年の夏も暑かったですが、体調お変わりありませんか？暑さが続くと体調を崩してしまう場合があります、これを一般的に『夏バテ』と呼んでいます。暦上、**暑中とは立秋(8月7日頃)まで、残暑とは立秋から処暑(8月23日頃)まで**を指すようですが、近年は9月に入っても、厳しい暑さが続くことがあります。そこで今回は『夏バテ』に関するお話です。

★夏バテ(言葉の意味)とは？

本来「夏の暑さによって体力が低下し、秋口に体調を崩すこと」を指していたという説があるようです。しかし、現在は一般的に「高温多湿の暑さに身体が適応できず、体調不良を起こすこと」という意味で使用されています。下記内容が、要因として考えられます。

- ① 暑さの中で体温を一定に保とうと自律神経が働き過ぎて疲弊し自律神経の乱れを起こす！
- ② 空調使用による屋外との温度差で、自律神経が乱れ易くなる！
- ③ うまく汗をかけず、体温調節が難しくなる！
- ④ 空調による冷えから、血行不良や免疫力低下を起こす！
- ⑤ 暑さによる、睡眠の質の低下が起こす！
- ⑥ 冷たい食物・飲物の摂り過ぎは、消化器官の機能低下を起こす！
- ⑦ 水分摂取不足により、脱水症状を起こす！



《主な症状》

- ① 倦怠感や疲労感！ ② 食欲不振！ ③ 不眠！
- 尚、症状が長く続きひどくなる場合には、早めに医療機関に掛かるようにしましょう！

★食事編対策

食欲が落ち易いので、量ではなく質に重きを置き、栄養価の高い食品を摂取しましょう。

① 細胞や筋肉の素である、タンパク質を毎食1品は摂る！

- ・大豆や肉・魚・牛乳・卵等の毎食1品は摂る！

② 汗で失い易いミネラルを補給！

- ・葉物野菜や果物、乳製品、大豆食品等補う！
- ・汗を多くかく場合には、塩分を適度に補う！

経口補水液等も上手に活用しましょう。作り方は、[水1ℓに砂糖40g+食塩3g]でレモン等の果汁を加えると飲み易くなり、クエン酸、ビタミン、ミネラルの補給にもつながり、緊急時に役立ちます。

③ 疲労回復に効果のある栄養素を補う！

- ・ビタミンB1：玄米豚肉，大豆，そば，うなぎ等
- ・α-リポ酸：レバー，ほうれん草，トマト，ブロッコリー等
- ・パントテン酸：レバー，納豆，桜えび等
- ・クエン酸：レモン，みかん等のかんきつ類，梅干し等
- ・コエンザイムQ10：いわし，ほうれん草，牛乳等



夏バテに負けない！豚肉おがず

④ 冷たい食べ物・飲み物は摂り過ぎない！

- ・甘い飲み物等での糖分の摂り過ぎは、疲労感を増強させることがあります。



★生活編対策

① 空調と上手に付き合う！

寒いと感じない温度設定にし、身体に直接風が当たらない！
羽織物や靴下、ひざ掛けなどを活用し、冷え対策を行うこともお勧めです。

② 汗をかき力を高める！

軽いウォーキングやジョギング，ストレッチ，湯船に浸かる等により、汗をかき易くすることで体温調節がし易くなります。また、血行促進効果により、消化器官機能を高め冷えの予防にもつながります。尚、運動時は熱中症のリスクが高くなります。朝や夕方の気温が高くない時間帯に行く、水分をこまめに摂るなどの対策を行う。

③ 眠りの質を高める！

- ・エアコンや扇風機などで、寒さを感じない室温に設定する！
- ・タイマー機能を使う、風が直接身体に当たらない工夫も行う！
- ・寝具は、涼しさを感じる素材を選ぶ！
- ・就寝前のカフェイン・アルコール摂取を控える！
- ・携帯電話・テレビ等の利用は、睡眠の質を下げるため控える！



年々、気温も高くなり、暑い日が長く続くようになりました。一方では、エアコン等の普及、便利な交通手段から、身体の冷え運動不足など自律神経の乱れも起きやすくなっています。機械等の発展と上手に付き合いながら、身体が本来持っている力をしっかり発揮できるようにしていくことが、今の健康管理として求められているのかもしれない。