

# かわら版

第226号



Quality of Life

日本予防医学協会

2018.9発行

## 9月でも要注意！夏バテ対策！

今年七月には気温四〇度を超えた地域があったほど異常な暑さでしたが、体調が変わりありませんか？暑さが続くとは体調を崩してしまふ場合があり、これを一般的に『夏バテ』と呼んでいます。

暦上、暑中とは立秋八月七日頃まで、残暑とは立秋から処暑八月三日頃までを指すようですが、近年は九月に入っても、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。

#### ★ 夏バテとは？ ★

##### 言葉の意味

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、体調不良を起すこと」という意味で使用されています。

##### 考えられる要因

- 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す。
- ②空調使用による屋外との温度差で自律神経が乱れやすくなる。
- 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の血行不良や免疫力低下を起す。
- ⑤暑さによる睡眠の質の低下が起きる。
- ⑥冷たい食べ物・飲み物の摂り過ぎから消化器官の機能低下が起る。
- ⑦水分摂取不足による脱水の初期症状の可能性。

##### 主な症状

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



#### ★ 夏バテ対策 ～ 食事編 ～ ★

食欲が落ちやすいので、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。

##### ポイント

①細胞や筋肉の素であるたんぱく質を毎食一品は摂りましょう。

大豆や肉・魚・牛乳・卵など。

②汗で失いやすいミネラルを補給しましょう。

葉物野菜や果物、乳製品、大豆食品など。

汗を多くかく場合には、塩分を適度に補いましょう。

また、経口補水液なども上手に活用しましょう。経口補水液は手作りすることもできます。水一リットルに砂糖四〇グラム、食塩二グラムです。

レモンなどの果汁を加えると飲みやすくなり、クエン酸やビタミン、ミネラルの補給にもつながります。緊急時には覚えておく役立ちますね。

③疲労回復に効果のある栄養素を補いましょう。

【ビタミンB1】玄米・豚肉・大豆・そば・うなぎなど  
【α-リポ酸】レバー・ほうれん草・トマト  
【アントニン酸】ブルーベリーなど

【クエン酸】レモン・みかんなどのかんきつ類  
【コエンザイムQ10】いわし、ほうれん草、牛乳など  
梅干しなど

④冷たい食べ物・飲み物は摂り過ぎないようにしましょう。また、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。

右記の栄養素および食品は一例です。三食同じもの、一日一食などの偏った食事ではなく、一旦三食いろいろな種類の食べ物を食べることが大切です。

#### ★ 夏バテ対策 ～ 生活編 ～ ★

【その一】空調と上手につきあおう！

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ようにしましょう。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。

【その二】汗をかく力を高める！

軽いウォーキングやジョギング、ストレッチ、湯船に浸かるなどにより、汗をかきやすくすることで、体温調節がしやすくなります。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。

なお、運動時は熱中症のリスクが高くなります。朝や夕方方の気温が高くない時間帯に行う、水分をこまめに摂るなどの対策を行ってくださいね。

【その三】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しましょう。タイマー機能を使い、風が直接身体に当たらないようにするなどの工夫も行いましょう。寝具は涼しさを感じる素材を選ぶこともお勧めです。なお、就寝前のカフェイン・アルコール摂取や、携帯電話・テレビ等の利用は睡眠の質を下げるため控えます。

【その四】脱水予防を行おう！

「水分不足」の予防対策については弊会かわら版二〇一八年六月号を参照ください。  
<https://www.jpnm1960.org/kawaral/kawaraban.jp/ost-24.html>

#### ★ 最後 にご ・・・ ★

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、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。

機械などの発展と上手につき合いながら、身体が本来持っている力をしっかりと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【T】

※今回の記事は次の資料を参考・引用して作成しました。

福岡市 会社員のための健康情報定期便 平成二〇年夏季号  
<http://www.wcity.fukuoka.lg.jp/hakataraku/seisaku/life/kenkoujohou/teikubin.html>

「疲れた体が発するアラーム」  
ヘルスケア 21 二〇一四 一 P 46 - 53

全国健康保険協会 お役立ち情報 平成 六年八月  
<https://www.jpkncaikampo.jp/gfcat510426260801>

（株）東書院本社 福田千鳥監修 二〇一三・七  
「夏に汗ばない身体をつくる」 ホントはコワい夏バテ51の対策

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。



健康づくりかわら版

検索

