



夏バテを防いで元気に暑さを乗り切ろう！

暑い日が続き、「体がだるい」「食欲がない」など夏バテの症状は出ていませんか？夏だから仕方ないとあきらめず、夏バテ対策を行って、暑い夏を上手に乗りきりましょう。夏バテは、主に夏の暑さがきっかけで起こる自律神経の乱れを中心としたさまざまな心身の不調の総称が夏バテです。自律神経の乱れが直接的な原因ですが、暑さによる食欲低下が引き起こす体力低下や栄養不足、熱帯夜による睡眠不足や脱水なども夏バテの原因です。

夏バテ対策

対策1 こまめに水分補給

- ・発汗は水分だけでなく、塩分も同時に失っています。スポーツ時や入浴後、起床時には、特に水分補給を。
- ・水分は、食事で摂れる水分以外に、1～1.5 リットルを目安に 200ml×6、7 回にわたるなどしてこまめに。
- ・アルコールには利尿作用があり、飲んだ量の1.5倍排泄するため、水分補給にはならないので要注意。



対策2 エアコンの使い方を工夫

- ・エアコンの風が直接あたらないように風向きを調整。
- ・寒さを感じたら、上着やひざ掛けなどで調整。
- ・室内外の温度差が5℃以上になると、自律神経が乱れやすくなるため、エアコンは25～28℃を目安とし、温度をこまめに調整。



対策3 睡眠をしっかりとする

- ・夜更かしせず、睡眠時間を十分にとって、疲れを翌日に持ち越さない。
- ・寝る30分前～1時間前にぬるま湯のぬるめのお風呂でリラックス。
- ・夜寝苦しい時は、頭部をアイスノンで冷やしたり、ひんやりする寝具を使う などすると入眠がスムーズに。
- ・睡眠中のエアコンのかけっぱなしは、身体を冷やし過ぎてしまうので、就寝時間、起床時間にあわせてタイマー設定を活用。



対策4 温かく栄養バランスのよい食事を意識する

- ・栄養バランスの良い食事をとることが基本ですが、食事がなときは、特に「量より質」を心がける。
- ・疲労回復効果のある、豚肉や大豆など、ビタミンB1を含む食べ物を摂る。
- ・温かい飲み物や生姜など、身体の内側から温まる物を摂るようにする。

