



健康メモ

平成30年7.8月号

夏バテ

そもそも夏バテとは？

夏の暑さや多湿が続くことに影響を受けて起こる体の不調をいいます。ひと言で夏バテと言っても、体全体が重く感じる、何も食べる気がしない、疲れがなかなかとれない、寝つきが悪い、やる気が起きない等、症状は人それぞれです。

原因は？

室内外の温度差による自律神経の乱れや、食生活の乱れからくる栄養不足、熱中症からくる体の回復不足、熱帯夜による睡眠不足などが考えられます。

夏バテにならないためには？ 日常生活で気をつけること

食欲が減退しがちな夏は、量より質に重点を置いた食事を摂りましょう。あっさりとしたメニューが続くと、必要な栄養素が不足しやすくなります。そうならないためにも、栄養素をバランスよく摂るように意識することが大切です。また、食欲のないときは、食欲増進・疲労回復効果のある辛いものや酸味のあるものなど、趣向を変えて食べてみましょう。

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ります。エアコンは温度をこまめに調節しましょう。外出先では、温度の変化に備えて上着を1枚用意しておくといいですね。疲れを溜めないよう、早めの就寝時間を心がけ、ぐっすりと眠りましょう。寝苦しくてなかなか眠れない場合には、寝室をあらかじめ冷やしておく、ぬるめのお風呂に入って寝つきを良くするなどの工夫が効果的です。寝る30分～1時間前に入浴すると、寝つきが良くなり、深い眠りにもつきやすくなります。

夏バテを感じたときのセルフケアとは？

- ・豚肉やウナギなどのビタミンB群、緑黄色野菜やフルーツ等のビタミンCを含む食材を摂る。
- ・汗をかいたらスポーツドリンクなどで、こまめな水分・ミネラル補給を。
- ・38～40度のぬるめのお湯にゆっくり浸かってリラックスし、自律神経の働きを整える。
- ・十分な睡眠時間を確保し、疲労回復を心がける。

まとめ

夏バテ予防には、食事、睡眠、室温など生活習慣の乱れに注意し、改善することが大切です。

