『船員行政ニュース』968
国土交通省海事局
船員政策課

夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗りきる！

暑い日が続いた夏の終わりになると、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。暑さはまだまだ続きます。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏をしっかり乗り切りましょう。

○相互に関係し合う夏バテの原因とその症状

暑さが元となる夏バテの主な原因は次の通りです。

・体内の水分、ミネラル不足…脱水症状

・暑さによる食欲の低下…栄養不足

・暑さとエアコンでの冷えの繰り返し…自律神経の乱れ

とりわけ内蔵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、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。

夏バテしにくい体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。この機会に見直してみましょう。

○夏バテを防ぐ生活習慣

1．こまめに水分補給をする（水分補給のポイント）

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、特に起床時や入浴後、スポーツ時は水分補給を心掛けましょう。

なお、ビールは飲んだ量の1・5倍排せつするなど、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

（設定温度は28度程度に、外気温との差は5度以内に）

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などで調節しましょう。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。睡眠中はエアコンをかけっぱなしにせず、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掛ける

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。

《積極的に取りたい栄養素》

タンパク質、ビタミンB1、アリシン、ビタミンC

夏バテの症状が重く、日常生活や仕事に支障が出るようであれば、早めに医療機関を受診しましょう。

※この記事は、全国健康保険協会・HPを基に作成
URL http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/260801