

2022年8月5日(金曜日)

## 〔ファクスだより〕

### 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、疲れが抜けにくかったり、食欲がわかなくなったりす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つて、暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。

#### ○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ます。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。

夏バテにくい体づくりは、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、普通の生活でも毎日2・5リットル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がけましょう。

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)  
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上で有効です。

##### 3. 睡眠をしっかり取る

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たままにせず、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がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたつ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/cat51>