

8月 夏バテしない生活習慣を！

平成30年08月01日

●夏バテとは？



・高温多湿が夏バテを招く

高温多湿となる日本の夏は、体調を崩しがちです。通常、人の体は、温度変化に対して体温調節機能が働いて体調を整えています。近年は夏の初めから30℃を超える暑さが続くことに加えて、高い湿度のために汗が気化しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になることが増えています。そのため、体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたり、いわゆる「夏バテ」の症状が出てきます。

・増えている自律神経の乱れによる夏バテ

一方、暑さ対策のために冷房は必要ですが、冷房の効いた室内と暑い屋外では、大きな温度差があるため、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、体内のさまざまな機能がうまく働かなくなるため、体がだるい、疲れがとれないなど、夏バテの症状が出てきます。夏バテによる体力低下や体調不良は、熱中症や食中毒などの感染症のリスクも高めるため、しっかり対処しましょう。

●夏に適した生活リズムをもつ



起床時のだるさを防ぐためにも、睡眠時の冷房は冷やしすぎないようにしましょう。

・疲れを残さない睡眠法

毎日規則正しい生活をして、疲れを残さないためには質のよい睡眠も重要です。熱帯夜のときなどは、ひんやりした体感をもたらす冷却シートや冷感シーツなども利用しましょう。冷房や扇風機を上手に使いながら気温や湿度を下げる工夫もしましょう。

冷房の設定温度は、環境省が推奨する 28℃を目安に適温にしてください。1 日の体温変化は、夕方以降から夜にかけて高くなり、下がり始めるときに眠気が出てきます。明け方からは体温が上がってくるのですが、冷房で体が冷えていると体温が上がりにくいため、体が動くスイッチが入らず、起床時のだるさの原因につながります。

●暑さに負けない体づくり



・運動で汗をかく習慣を

人の体は、汗をかくことで体内の熱を逃がして体温調節をしています。夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能が改善するので効果的です。ただし、気温の高い日中は熱中症の危険もあるため避けましょう。

夜更かしせず、毎日決まった時間に就寝し、早起きした朝にウォーキングをするのがピッタリです。体力もつきますし、朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、生活リズムが維持できます。

・必要な栄養補給で体力をつける

夏バテの一因は、食欲が落ちること。食欲を増進させるメニューを選び、十分な栄養補給をすることが重要です。食欲増進のために、しょうがや大葉などの香味野菜の活用はおすすめです。カレーなど香辛料を利かせた料理も、食欲を増進してくれるので夏バテ予防に効果的です。

また、暑さのために冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが、胃腸を弱めてしまうこともあるため、体力ダウンにつながります。夏こそ、温かい食事を取り、冷たいものばかりでなく常温や温かい飲み物も飲むようにして、胃腸を守りましょう。

高温多湿の日本の夏を避けて通ることはできません。自分にあった夏バテ解消法を取り入れて、夏を楽しみましょう！

[健康レシピ「ニラと鰹のおかずサラダ」はこちら](#)

[監修] 東京大学付属病院アレルギーリウマチ内科 医師・医学博士
女子栄養大学大学院 成人・高齢者保健学 非常勤講師
関谷 剛