



夏バテ予防



夏バテとは夏の高温多湿環境に身体が対応できず、「体がだるい」、「食欲がない」、「体が熱っぽい」、「頭痛やめまい、立ちくらみがする」、「疲労がとれない」などの体調不良の総称のことです。主な原因としては脱水症状(体内の水分・ミネラル不足)、栄養不足(暑さによる食欲低下)、自律神経の乱れ(室内外の温度差)などが挙げられます。

温暖化などの影響で毎年暑い日が続くため、夏は体調を崩しやすい季節でもあります。夏バテ対策をしっかりと行って、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

夏バテになりやすい生活習慣

夏といえば冷たい食べ物や飲み物、エアコンの効いた室内など暑く過ごしにくい季節をなんとか乗り切ろうと食べ物から環境までさまざまな工夫をしているかと思えます。しかし、それらの中にはやりすぎでしめるとかえって夏バテを引き起す原因になり、だるさや食欲不振などの体調不良に繋がる可能性があります。以下のような生活習慣がある方は注意しましょう。



- 夜更かしをすることが多い、睡眠不足
- エアコンの温度を低く設定してしまう
- 冷たい食べ物や飲み物ばかり摂取してしまう
- 食事の内容が偏っている
- 暑いと食事をしたくなくなってしまう
- 水分をあまり摂取しない

【参考】

8月 夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る! : 全国健康保険協会(協会けんぽ)
症状・疾患ナビ「夏バテ」: アリナミン製薬株式会社
夏バテ予防・対策に大切な7つのポイント: アリナミン製薬株式会社
いまだきの「夏バテ」対処法: サワイ健康推進課

夏バテを防ぐための対策

■ 睡眠をしっかり取る

睡眠をとることは疲労回復や自律神経を整えるために重要です。就寝前の強い光は睡眠を妨げるため、就寝前のテレビやスマートフォン、PCなどの電子機器の使用は控え、睡眠をとりやすい環境を作りましょう。睡眠時間をしっかり確保することも重要です。

■ 温度差や身体の冷やしすぎに注意

身体の冷やしすぎや室内外の温度差が大きいと身体が体温調節を頑張るため、自律神経の乱れを招き、身体が疲れやすくなってしまいます。室内外の温度差が5度以上になると自律神経が乱れやすくなるといわれているため、エアコンの温度調節に気を付けて温度差があまり大きくなるように心がけましょう。

また、冷たい食べ物や飲み物の取りすぎは胃腸の動きを弱め、食欲の低下などに繋がるため注意しましょう。

■ 食事を工夫する

栄養バランスの良い食事は疲れにくい身体づくりのためにも重要です。暑い季節が続くと冷たい麺類などを食べる機会が増えて糖質ばかり摂取してしまいがちですが、お肉や魚介類などのタンパク質、ビタミンやミネラルを含む野菜なども積極的に取り入れるようにしましょう。特に鰻や豚肉、ごまなどに多く含まれるビタミンB1は疲労回復に欠かせない栄養素なので食事に積極的に取り入れていきましょう。

■ 水分を補給する

水分補給はこまめに、早めに行うことが大切です。汗をかいていない場合はお茶やお水を、運動しているときなどは塩分が含まれているスポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。特に起床時や入浴後は水分が不足しやすいので注意しましょう。熱中症の予防にも繋がるため、喉の渴きを感じる前に水分を補給するよう心がけましょう。