

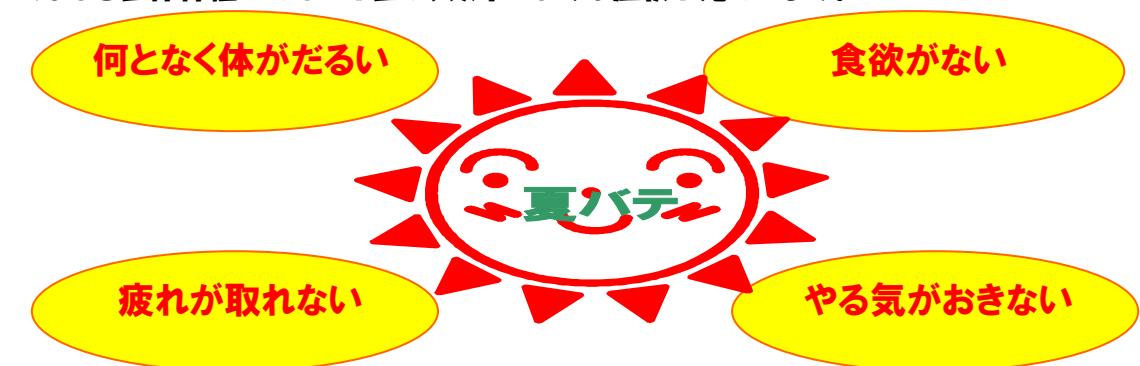


健康新聞 8月号 今村病院健康管理センター

今月のテーマ「夏バテ解消」

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。日本の夏は湿度も高く汗をかきやすいため、冷たい水をがぶ飲みしたり、とり過ぎたりして胃腸の機能が低下します。寝苦しさからの睡眠不足やだるくて食事をとらなかつたりを続ければ疲れや栄養不足で「夏バテ」してしまいます。早めの予防対策をして、楽しい夏を過ごしましょう。

夏バテとは…暑くなると体が暑さに対応しようと体温調節機能が働きます。体が気温の変化に対応できなくなると自律神経にみだれが生じ、以下のような症状が見られます。



★栄養価の高い食べ物をバランスよく摂取

暑い夏は食欲が減退するので、あっさりとした食べ物にかたよりがちです。そのため、栄養素が不足してしまいます。良質なたんぱく質やビタミンを十分に摂りましょう。

タンパク質…しっかりした体を作るのに必要。肉、魚、卵、乳製品、豆製品

ビタミンC…体の抵抗力を高めてくれる。キウイ、じゃがいも、赤・黄ピーマン

ビタミンB1…糖質をエネルギーに変えるのに必要。不足すると乳酸がたまってだるく、疲れやすく

豚肉、ごま、うなぎ、大豆、かつお、玄米

ビタミンA…体の抵抗力を高めてくれる。レバー、うなぎ、人参、かぼちゃ、ニラ

香味野菜…酸化アリルという成分が含まれ、ビタミンB1の吸収をよくする。食欲を増進させる働きがある。玉ねぎ、長ネギ、ニラ、にんにく、しょうが

ネバネバ野菜…粘り成分が胃粘膜を保護し、弱った胃腸を守る。タンパク質の消化吸收を助ける。

オクラ、山芋、モロヘイヤ

酸味の食材…食欲増進、疲労回復になる。梅、お酢、柑橘類



★水分補給

人間の身体は、安静にしている間も1日に約2600mlの水分が失われます。のどが渇いたとかんじるのは、すでに「身体に水分が不足しています」という脳からのサインです。のどが渇いたと感じたら、我慢せず、すぐに十分な水分補給しましょう。

冷房の効いた涼しい部屋で長い時間過ごす人は、体の冷やし過ぎに注意しましょう。室内にいる時は、温かいお茶などで水分補給するとよいでしょう。

糖分の多い甘い飲み物は、空腹を感じなくさせます。糖は疲労回復に効果がありますが、飲み過ぎは食欲不振に陥ってしまいます。甘い飲み物や冷たい物の摂り過ぎには気をつけましょう。



★夏バテに効果的な入浴

暑い夏に、熱い湯船に入るのは億劫で、ついシャワーで済ましてしまう人も多いのでは。

ぬるめのお湯につかると、副交感神経が活発になり、リラックス効果が得られ、ぐっすり眠ることができます。最適な入浴方法は、37°C~39°Cのぬるめのお湯に20~30分つかることです。血管が広がり全身の血液循環が活発になり、汗をかくことで体内の老廃物が体外に排出されます。頭に冷たいタオルをあいておくとのぼせにくいです。

半身浴や、アロマオイル、入浴剤など自分好みのリラックス入浴をしてみてください。



★夏バテしないための睡眠

夏の夜、快適に眠るためにには、気温25度前後、湿度40~60%が最適と言われています。冷房を朝までそのままにして眠ることで、翌日体がだるくなり風邪をひいてしまうこともあります。できるだけ冷房をつけっぱなしにせず、除湿機能やタイマー、扇風機を上手に使いましょう。

眠る1~2時間前にリラックスタイムを作りましょう。好きな本を読んだり、音楽を聴いたり、ゆったりとした気分で過ごしましょう。

なかなか寝つけないときは…

どうしても眠れないときは、無理に眠ろうとしないこと。眠らなければという焦りがますます神経を興奮させることもあります。一度布団から出て気分転換をはかり、リラックスすることでまた眠りに入りやすくなります。

