



医療法人社団 如水会 今村病院 健康管理センター  
健康新聞 令和元年 8月号 「夏バテ」



いよいよ夏本番★

暑い日が続く夏になると、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身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。暑さはまだまだつづきます。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☆彡



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。

・自律神経の乱れ

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。

夏バテを防ぐ生活習慣

①こまめに水分補給をする。

普通の生活においても毎日 2.5 l の水分が身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ましょう。なお、スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲みすぎは糖質の分解にビタミン B1 を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。

(水分補給のポイント)

- ・ビールは飲んだ量の 1.5 倍排泄するなど、アルコールには利尿作用があり、水分補給にはなりません。
- ・起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がけてください。

最適な飲み物とは??

予防的な水分補給であれば、利尿作用の強いアルコールを除きどんな飲料でも効果があります。常温に近い温度の物を、一気に飲まず、少量ずつこまめに摂取するのがコツです。



- ：お茶類やコーヒーは利尿作用があるため飲みすぎに注意。  
野菜スムージーは塩分などの電解質も一緒に摂れるため GOOD！
- △：炭酸飲料やジュースは糖分の摂りすぎに注意！
- ×：アルコールを飲むときは必ず食事と一緒に摂りましょう。

②温度差や体の冷やしすぎに注意する。

外気温との温度差や体の冷やしす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等で調節しましょう。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の軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。※設定温度は 28℃として、外気温との差は 5℃以内にしましょう！

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。ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やしすぎ、かえって体調を崩しやすくなります。就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。

④1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。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。



(積極的に摂りたい栄養素)

- ・タンパク質：夏はタンパク質を消耗しやすいため補給が必要です。肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれます。
- ・ビタミン B1：糖質をエネルギーに変えて疲れにくくします。豚肉、ウナギに多く含まれます。
- ・アリシン：ビタミン B1 の吸収を高めます。玉ねぎやにんにく、ネギなどの臭いの成分に含まれます。
- ・ビタミン C：暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったり、風邪をひきやすくなります。果物（特に柑橘類）、野菜などに含まれます。



癒しの間

蒸し暑い日本の夏も、環境を整えれば、そこはあつという間に「癒しの間」。世界有数の短時間睡眠国・日本だからこそ、快適な空間で良質な睡眠・休息を確保し、夏バテを癒しましょう。

○冷房器具の使い方にこだわる

冷房器具は「湿気の除去」と「空気を動かす」ために使うのがコツ。就寝の 1 時間ほど前から除湿を開始し、湿度が 50% くらいになるように設定します。エアコンは、就寝後 1 時間ほどで切れるようにしておくと、翌朝のだるさやのどの痛みなどの不調を防げます。また、扇風機は直接眠っている体に当てるのではなく、壁にゆるく当てて空気の循環を促すのが賢い使い方。

○天然素材の寝具で吸湿性・放湿性・通気性 UP

高温多湿の日本の夏に、昔から重宝されてきた「麻」。体から出る熱や湿気を素早く吸収・蒸散するため、枕カバーをはじめ夏の寝具素材には最適です。綿も同様に高い吸湿性があり夏向きですが、放湿性・通気性は麻のほうが上。また、肌への接触面が少なく冷感を得られやすいメッシュの敷パッドなどもオススメです。さらに、布団の裏側の通気をよくするスノコベッドなどのアイテムを用いると、敷布団のムレ感やカビの発生などを防ぐことができます。特にフローリングに直接布団を敷いている人は要注意。上手に寝具にたまった湿気を逃しましょう。



麻

