

夏バテを防ぎましょう

～その予防法は間違っていないですか？～

●はじめに●

夏一番を控え、暑さに体が慣れず、体調がすぐれない方も多いと思います。急な気温の変化は、身体に負担がかかり、疲れがとれない、食欲がない、病気ではないのにスッキリしないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。

●夏バテの原因●

- ①外気温と室内温度の差
- ②自律神経の不調や睡眠不足
- ③水分不足と食事バランスの乱れなどが夏バテの主な原因です。



●夏バテの対処法●

では、どのような生活習慣が夏バテを防いでくれるのでしょうか？

① 温度差に注意する

外気温との温度差や身体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを引き起こします。エアコンの風が直接当たらないようにする、衣類やひざ掛けなどで温度調整をする、エアコンの設定温度は 28℃前後にする、外気温との差を 5℃以内にするのもいいですね。

② 自律神経の乱れや睡眠不足を防ぐ

自律神経の働きに、体温調整の役割があります。暑い時に汗をかかない、逆にエアコンで身体が冷えてしまうと、自律神経がうまく働かず、体温調整がうまくいかなくなります。また、暑さによる疲労の回復、自律神経を整えるためには睡眠はかせません。入浴はシャワーで済ませず、湯船につかると、身体の中から温まり夏冷えを改善し、自律神経を整えるだけでなく、質の良い睡眠を促します。温度は 38～40℃で、時間は 15～20 分が目安です。



ウォーキングなどの軽い運動で汗をかくのもお勧めです。

③ こまめな水分補給をする

汗をかくと、水分などが排出され、蒸し暑い日には脱水状態を引き起こすこともあります。就寝時や起床時、入浴前後、スポーツ時などの水分が失われやすい時には水分補給を心がけましょう。水分補給は、早めに、こまめにとると効果的です。体重 60kg の成人で

は、1日に飲み水 1.2L が必要と厚生労働省も推奨しています。汗を多くかくこの時期はいつもよりコップ 1杯多めに水分をとるなど工夫が必要です。

ただし、スポーツドリンクや糖質の多い清涼飲料水の飲みすぎは、糖分の分解にビタミン B1 を多量に消費し疲労感を招きやすくなります。

また、アルコールも注意が必要で、ビールは飲んだ量の 1.5 倍の水分を排泄するなど利尿作用があるので、水分補給したことにはなりませんのでご注意ください。

④ 1日3食の食事でも栄養バランスに気を付ける

暑さで食欲が低下する、暑さをしのぐために冷たいジュースやアイス、喉ごしの良い麺類、アルコールが増えるなど偏った食事になりがちです。カロリーは十分でも栄養バランスが乱れると、ますます夏バテが悪化してしまいます。定食型の、主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事を心がけましょう。



★夏バテ対策に積極的に摂りたい栄養素

- ・たんぱく質：夏は消耗しやすい
(肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多い)
- ・ビタミン B1：糖質をエネルギーに変え疲れにくくする
(豚肉、豆類、玄米、うなぎに多い)
- ・アリシン：ビタミン B1 の吸収を高める
(玉ねぎやニンニク、ニラなどのおいしの成分)
- ・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、風邪をひきやすくなったりする
(野菜、果物などに多い)



●最後に●

できることから実践して、元気に夏を乗り切りましょう。