

## 夏バテの原因と対策について

毎日暑い日が続きますが、なんとなく身体がだるい、疲れが取れない、食欲がない、というような症状はありませんか？ これといった病気ではないのに身体の不調が続く… これがいわゆる『夏バテ』の状態です。

近年は夏の初めから30℃を超える暑さが続くことが多く、高い湿度のために汗が気化しにくいことで体温調節がしにくい状況になり、自律神経の調節機能が乱れて、『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、しっかりと以下のような対策をするようにしましょう。

## ～『夏バテ』対策～

### 1 温度差や身体の冷やしすぎに注意

室内と屋外の温度差や身体の冷やしすぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの設定温度は28℃を目安に適温にして、エアコンの風が直接当たらないよう、寒さを感じたら衣類や膝掛けなどで調節しましょう。

### 2 こまめに水分補給

冷たい飲み物は胃を冷やして消化機能が低下します。水分は常温に近い飲み物をこまめに飲むようにしましょう。屋内では4～5時間で500mlペットボトル1本ほどの水分を飲み、屋外ではこまめに塩分の含まれた飲み物を飲むようにしましょう。糖質の多い清涼飲料水を飲み過ぎると、ビタミンB1を大量に消費するため疲れやすくなりますので、注意しましょう。

### 3 1日3食、バランスの取れた食事で栄養補給

暑さで食欲が落ちると身体に必要な栄養素が不足しがちになります。しょうがや大葉などの香味野菜を活用して食欲を増進させるメニューを選び、夏場に消費されやす

たんぱく質（肉類、魚介類、豆類、卵、乳製品）やビタミンC（赤パプリカ、果肉が黄色のキウイ）、糖質をエネルギーに変えて疲れにくくするビタミンB1（豚肉、うなぎなど）やその吸収を高めるアリシン（たまねぎ、にんにく、ネギなど）を中心に十分な栄養を摂るようにしましょう。

#### 4 質の良い睡眠

暑くて寝苦しいと睡眠の質が低下し、疲れがたまりやすくなります。1日の体温変化は夕方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。寝る1時間前に38℃程度のお湯にうっすら汗がにじむ程度にしっかりと安眠効果があります。明け方からは体温が上がってきて身体が動くスイッチが入るのですが、起床時のだるさを防ぐためにも睡眠時のエアコンは適温にして、身体を冷やしすぎないように注意しましょう。

