

2010年7月



夏バテ対策

夏になり暑くなると、「なんとなくだるい」、「食欲が無くなる」、「無気力」と感じる人も多いのではないのでしょうか？

夏バテは、はっきりとした痛みや日常生活に差し障るような重大な症状を伴わないことが多いため、とくに対策をたてないまま、涼しくなるのをぼんやり待ってしまいがちです。

暑い夏を元気に過ごすために、夏バテの原因と対策を知って、しっかり予防しましょう。



夏バテとは

夏バテにはっきりした定義はなく、いくつかの特徴的な症状を総称して「夏バテ」と呼ばれています。では、夏になるとどうして夏バテ症状がおこるのでしょうか？ 主な3つの原因について紹介します。

体内の水分とミネラルの不足

人間の体温は 36～37 度のときが一番スムーズに活動すると言われています。夏になると気温が上昇して体温も上がるため、身体は汗をかいて体温を下げようとします。しかし汗は、体内の水分と一緒にミネラル分も体外へ排出してしまうため、身体に必要なミネラル分も大量に失われてしまいます。すると身体は、脱水症状をおこすなど、体調に異常を発生させてしまいます。

暑さによる消化機能の低下、栄養不足

真っ先に思い浮かぶ夏バテの症状は「食欲がなくなる」という人が多いのではないのでしょうか。暑いと胃の消化機能が低下してしまい、栄養の吸収が悪くなり、食欲不振を起こしてしまいます。栄養の吸収が悪くなると、ビタミン、ミネラル、たんぱく質といった、身体に必要な栄養素が不足し、夏バテ特有の症状が出やすくなります。また、暑いからといって冷たい飲み物を取りすぎると、胃腸が冷えてしまい、胃の働きが低下し、さらに食欲がなくなってしまうのです。

暑さと冷房による冷えの繰り返し

冷房が効いた室内から、暑い屋外へ一歩踏み出すと、めまいやたちくらみを感じたりすることはありませんか？これは体温を調節する自律神経が、気温の変化に対応しきれなくなっており、自律神経失調症をひきおこしている可能性が考えられます。



夏バテ対策

外気温との差は5度以内で、除湿をする

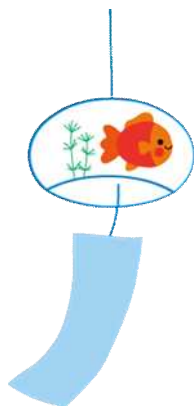
身体の温度調節機構は5以上の温度差になると、うまく機能しません。室温と外気の温度差を5度以内にしましょう。公共機関など冷房を自分で変えられない場合には羽織るものを持ち歩いて脱ぎ着するなどして体温調節をしましょう。

また、湿度が低いと体の熱が発散されやすいので、除湿に心がけましょう。湿度を40～50%位まで下げると、暑さによる不快感はかなり減少します。



涼しくする工夫をする

同じ温度でも空気が動くと体感温度が変わるので、エアコンだけでなく、扇風機を使いましょう。ただし、直接冷たい風があたると体の表面の熱が奪われつづけ、体が疲れてしまうので、扇風機は首を振るようにしましょう。冷房だけに頼らずに夕風が立つ頃には冷房を止めて窓を開ける、衣服の着脱調節をこまめに行なうなどの体温調節を行いましょう。また、すだれ・打ち水・風鈴などで気持ちから涼しくなるような工夫も効果的です。



上手に汗をかく

汗をかくのは温度調節のためにもとても重要です。血流も良くなり、老廃物も出るという効果もあります。暑いからといって身体を動かさないとうまく汗をかくことができなくなります。涼しい夕方などに歩いてみるなど、適度な運動をしましょう。半身浴などでゆっくりぬるめのお風呂につかるのもよいでしょう。お風呂後のストレッチも血流促進効果と筋肉をほぐす効果があるのでオススメです。



夏バテに効果的な食事のとり方

夏バテ防止に効果的な食事のとり方は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂るにすることです。大豆食品・卵・肉・魚・牛乳など消化の良いたんぱく質を摂りましょう。脂肪やたんぱく質の代謝に働くビタミンB群も欠かせません。

また、胃腸を刺激すると食欲が増進します。胃液の分泌を促す食べ物には、辛いものや香辛料、香味野菜などがあります。辛いものは、発汗による夏バテ防止効果も期待できます。ただし食べすぎは胃腸を痛めるので注意しましょう。レモン・お酢などの酸味も食欲増進、疲労回復効果があります。



夏バテ予防には、起床・就寝時間や食事時間を一定の時間に決め、生活のリズムを崩さないことが大切です。少しの心がけで暑い夏を快適に過ごすことができます。できることから実践してみましょう。

(health クリック / 健康情報 / おくすりナビ / All About 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>