

2020年8月



夏バテになる

理由と対策について

だんだんと気温が上がり、今年も夏本番を迎えました。毎年この季節になると耳にする「夏バテ」。「何となく身体がだるい」「暑くてやる気が起きない」などなど。様々な症状が現れますが、早めに対策をすることで夏バテになりにくくなります。

今回は「夏バテになる理由と対策」についてご紹介します。

夏バテってなに??

そもそも、夏バテとはなんですか？

人間の身体は暑くなると体温を下げ、寒くなると体温を上げようとします。しかし、その機能が急激な温度変化によって働かなくなることで、自律神経に影響を及ぼし食欲がなくなったり、意欲が湧かなくなってしまうことがあります。このことを夏バテといいます。



夏バテってなんで
起きるんだろう？

夏バテの原因のほとんどは「急激な温度変化」によって起きます。

つまり、屋内外の気温の差があるほどその影響が強くなるということです。

例えば、外の気温が 30 度を超えている日に部屋を 18 度まで冷やしていたとしましょう。私たちはお風呂でさえ 2~3 度の変化で「冷たい」「暑い」と感じるのに、外に出ると 12 度以上の温度変化。夏バテになってもおかしくはありません。

ほとんどの夏バテは、屋内の気温管理をしっかりと行うことで予防することができます。

***注意：**夏バテを嫌がって冷房を使わないと**熱中症になる可能性がある**のでやめましょう。正しい温度設定をすれば問題ありません。

夏バテ対策のすゝめ



夏バテにならないための
方法を伝授します！

夏バテ対策①「屋内外の気温差をできるだけ小さくする！」

先述したように屋内外の気温差によって夏バテになっている方がほとんどです。**室温を25~28度に保つ**ことをお勧めします。湿度が高いと熱中症の危険性があるので湿気もある程度取り除きましょう！

夏バテ対策②「冷たいものを食べ過ぎない！」

一時的に身体を冷やしてくれますが、それが原因で急激な温度変化を作ってしまいます。その結果、夏バテだけでなく、**お腹も壊しやす**くなってしまいます。

夏バテ対策③「夏ほど湯船に浸かろう！」

暑いからとシャワーのみで済ませていませんか？実は湯船に浸かったほうが夏バテしにくくなります。**自律神経も整え、冷房で冷えた体を温めます**。また、発汗しやすくして身体から熱を放出しやすくなります。

夏バテ対策④「適度に外出し、外気温に慣れよう！」

時々外に出ることによって身体に気温をなじませてあげることも重要です。**ずっと冷房に当たっていると熱中症になりやすくなる**ため適度に外出もしましょう。

～夏は夏野菜を食べて乗り切ろう！～

夏野菜とは「夏に採れる野菜」です。旬の食材を食べて夏バテと戦いましょう！今回はたくさんある夏野菜の中でも5つ紹介します！

トマト：**クエン酸やβカロテン、リコピン**などの成分が食欲不振などの夏バテや夏風邪の予防をしてくれます！

きゅうり：95%が水分のため食べることで水分補給になり、**カリウムも豊富なため浮腫みの防止**になります！

ピーマン：**ビタミン C が紫外線で傷ついた皮膚を治す手助け**をしたり、**ビタミン A が夏風邪の予防**になります！

ナス：**身体を冷やし**たり、夏バテによる食欲不振を抑えてくれます！

カボチャ：**βカロテンが豊富で免疫力を高め夏風邪になりにくく**してくれます！他にもたくさんのビタミンを含んでいます！



参考元：教えて！「かくれ脱水症」委員会

オーロラ薬局 オーロラ薬局 沼宮内店
TEL 019-635-1233 TEL 0195-61-3883
FAX 019-635-4555 FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

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