



地域包括支援センター

せいぶ耳寄り情報 Vol.60

■夏の疲れを残さないために

夏バテって何？

人間の身体は体温を一定に保とうとする働きがあります。

上昇した体温を下げるために汗は大切な役割を果たしています。しかし、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられるので体温調節がうまくできず、体調不良を引き起こします。それにより、食欲不振や消化器機能の低下、また暑さによる睡眠不足が重なり、慢性的に疲労がたまる・・・これらが原因だと言われており、「夏バテ」は暑熱による健康障害の総称で病名ではありません。



このような症状があれば要注意-夏バテかもしれません



食事のポイントー普段以上に栄養バランスを大切に

主食(糖質)+主菜(たんぱく質)+副食(ビタミン・ミネラル)を

1日3食、たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品、乳製品)、ビタミン(野菜や果物など)、ミネラル(牛乳や海草など)をバランスよく摂りましょう。



ビタミン B1 を摂りましょう



ビタミン B1 が不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなります。玄米、にんにく、豚肉、うなぎ、大豆、ごまなどに多く含まれます。

冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう

胃腸を弱めたり、食欲減退の原因になります。



クエン酸を含む食品を取り入れましょう



レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなどに含まれるクエン酸は、疲労の原因となる乳酸を排出する働きがあります。

※食事について、高血圧のお薬や抗凝固剤を服用されている方は医師に必ず相談して下さい

水分補給ーこまめに摂りましょう



成人では、通常1日約2.5Lの水分を体内から失うとされており、意識して水分を摂る必要があります。ジュースやアルコールではなく、水やお茶を摂りましょう。

屋内：4～5時間で500mlのペットボトル1本分の水分を摂りましょう



屋外：こまめに塩分の含まれたドリンクを摂りましょう

疲れをためない休息と睡眠ー1番の予防法



疲れをためないことが夏バテの一番の予防法です。

寝る1時間程度前に、38℃程度のお湯にうっすら汗をかく程度につかると、安眠効果があります。

暑さで寝苦しい時は、氷枕や小さな保冷剤をタオルでくるんだものを枕にのせて後頭部を冷やすのも効果的です。



参考・引用元 厚労省「熱中症予防のための情報資料サイト」、協会けんぽ「夏バテを防ぎ元気に暑さを乗り切る」