

保健師だより

夏バテ対策で夏を乗り切ろう！

人の体は、日本の夏のように高温・多湿の状態におかれると、体温を一定に保とうとして必要以上のエネルギーを消費し、かなりの負担を強いられます。この負担が過度に強い場合や毎日続く場合、身体がうまく対応できずに不調をきたしてしまいます。

夏バテの症状

夏バテの代表的な症状は、全身のだるさと疲労感です。熱帯夜などで寝苦しく、睡眠不足や食欲不振となり、身体に必要な栄養が不足することでだるさや疲労感を引き起こします。

また、そのことがさらに自律神経の不調をきたし、体調がますます悪くなるという悪循環に陥ってしまうのも、夏バテの特徴です。



上手に夏バテ対策をしよう

冷房が効きすぎないようにする

今の夏バテは「暑さによる食欲低下」だけでなく、冷房が効いた室内と暑い外との温度差に身体がうまく対応できず、自律神経が乱れることによって起こることも多いようです。

なるべく部屋の中と外の気温差が5度以下になるように部屋の温度を調節しましょう。冷房の設定温度の目安は28度、湿度は70%以下になるようにしてください。

適度に水分をとる

汗などで失われた水分を補うために、水分をしっかりと補給しましょう。

しかし、暑いからといって冷たい飲み物を飲みすぎると、お腹がいっぱいになり食事が入らなくなるだけでなく、胃腸の働きが弱まり、消化吸収機能が低下して必要な栄養が取れなくなってしまうです。水分補給は水か麦茶を、回数を分けて飲むようにしましょう。

しっかりと睡眠をとる

寝不足は体力不足を招き夏バテしやすくなります。暑い夜でもぐっすりとするための工夫が必要です。しかし、冷房や扇風機の風が直接体に当たるのは良くありません。

冷房は寝る前に寝室を冷やすために使用し、寝ゴザや竹シーツを使うなど、冷房だけに頼らずに涼しく寝る工夫をしてみましょう。

栄養価の高い物を食べる

食欲が落ちる夏は、量より質を重視して食べましょう。

夏バテ予防には、糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB₁、体の抵抗力を高めてくれるビタミンA、C、弱った胃腸を保護し、タンパク質の消化吸収を助けてくれるネバネバ野菜(オクラ、山芋、モロヘイヤなど)がおすすめです。

ビタミンB₁を多く含む食品

豚肉(特にモモ肉、ヒレ肉)、ウナギ、大豆、玄米など

ビタミンAを多く含む食品

レバー、ウナギ、ニンジン、カボチャなど

ビタミンCを多く含む食品

赤・黄ピーマン、にがうり、キウイフルーツなど



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666