

健康管理ニュース

2019年9月号

9月でも要注意、夏バテ対策！

今年の夏も暑かったですが、体調お変わりありませんか？暑が続くと体調を崩してしまう場合があります、これを一般的に『夏バテ』と呼んでいます。暦上、暑中とは立秋(8月7日頃)まで、残暑とは立秋から処暑(8月23日頃)までを指すようですが、近年は9月に入っても、厳しい暑が続くことがあります。

そこで今回は『夏バテ』に関するお話です。

◆夏バテとは？

【言葉の意味】

本来「夏の暑さによって体力が低下し、秋口に体調を崩すこと」を指していたという説があるようです。しかし、現在は一般的に「高温多湿の暑さに身体が適応できず、体調不良を起こすこと」という意味で使用されています。

【考えられる要因】

1. 暑さの中で体温を一定に保とうと自律神経が働き過ぎて疲弊し、自律神経の乱れを起こす。
2. 空調使用による屋外との温度差で自律神経が乱れやすくなる。
3. うまく汗をかけず体温調節が難しくなる。
4. 空調による冷えからの血行不良や免疫力低下を起こす。
5. 暑さによる睡眠の質の低下が起きる。
6. 冷たい食べ物・飲み物の摂り過ぎから消化器官の機能低下が起こる。
7. 水分摂取不足による脱水の初期症状の可能性。

【主な症状】

1. 倦怠感や疲労感
2. 食欲不振
3. 不眠

なお、症状が長く続く、ひどくなる場合には、早めに医療機関にかかるようにしましょう。

◆対策～食事編

食欲が落ちやすいので、量ではなく質に重きを置き、栄養価の高い食品を摂取しましょう。

【ポイント】

1. 細胞や筋肉の素であるたんぱく質を毎食1品は摂りましょう。
…大豆や肉・魚・牛乳・卵など。
2. 汗で失いやすいミネラルを補給しましょう。
…葉物野菜や果物、乳製品、大豆食品など。汗を多くかく場合には、塩分を適度に補いましょう。また、経口補水液なども上手に活用しましょう。経口補水液は手作りすることもできます。水1Lに砂糖40g、食塩3gです。レモンなどの果汁を加えると飲みやすくなり、クエン酸やビタミン、ミネラルの補給にもつながります。緊急時には覚えておくと役立ちますね。
3. 疲労回復に効果のある栄養素を補いましょう。
…ビタミンB1：玄米・豚肉・大豆・そば・うなぎなど
α-リポ酸：レバー・ほうれん草・トマト・ブロッコリーなど、パントテン酸：レバー・

納豆・桜えびなど

クエン酸：レモン・みかんなどのかんきつ類、梅干しなど、コエンザイムQ10：いわし、ほうれん草、牛乳など

4. 冷たい食べ物・飲み物は摂り過ぎないようにしましょう。

また、甘い飲み物等での糖分の摂り過ぎは疲労感を増強させることがあります。

◆対策～生活編

その1：空調と上手に付き合う！

…寒いと感じない温度設定にし、身体に直接風が当たらないようにしましょう。羽織物や靴下、ひざ掛けなどを活用し、冷え対策を行うこともお勧めです。

その2：汗をかく力を高める！

…軽いウォーキングやジョギング、ストレッチ、湯船に浸かるなどにより、汗をかきやすくすることで、体温調節がしやすくなります。また、血行促進効果により、消化器官機能を高め、冷えの予防にもつながります。なお、運動時は熱中症のリスクが高くなります。朝や夕方気温が高くない時間帯に行く、水分をこまめに摂るなどの対策を行ってくださいね。

その3：眠りの質を高める！

…エアコンや扇風機などで、寒さを感じない室温に設定しましょう。タイマー機能を使う、風が直接身体に当たらないようにするなどの工夫も行いましょう。寝具は涼しさを感じる素材を選ぶこともお勧めです。なお、就寝前のカフェイン・アルコール摂取や、携帯電話・テレビ等の利用は睡眠の質を下げるため控えましょう。

◆最後に

年々、気温も高くなり、暑い日が長く続くようになりました。一方では、エアコン等の普及、便利な交通手段から、身体の冷え、運動不足など自律神経の乱れも起きやすくなっています。

機械などの発展と上手に付き合いながら、身体が本来持っている力をしっかり発揮できるようにしていくことが、今の健康管理として求められているのかもしれない。

以上