

健康管理ニュース

206 年 8 月号

この夏を乗り切るセルフケア術

連日のように厳しい猛暑が続く 8 月。お盆休みが過ぎ、後半に差し掛かるにつれて、「なんとなく体がだるい」「食欲がわからない」「いくら寝ても疲れがとれない」といった心身の不調を感じる人が急増します。これがいわゆる「夏バテ」であり、放置すると秋口まで体調不良を引き起こす原因になってしまいます。8 月は、1 年の中でも特に体への負担が蓄積しやすい時期です。今回は、この過酷な 8 月を元気に乗り切り、健やかに秋を迎えるための健康管理のポイントをお伝えします

◆なぜ 8 月後半に不調が深刻化するのか？

8 月の体調不良を引き起こす大きな要因は、「自律神経の乱れ」と「胃腸の冷え」にあります。猛烈な暑さの屋外と、冷房がしっかりと効いた室内を何度も行き来すると、温度差に対応するため、体温を調節する自律神経は休むことなくフル稼働しています。これが長期間続くことで自律神経が文字通り「エネルギー切れ」を起こし、だるさや頭痛、不眠といった様々な不調を招きます。さらに、冷たい飲み物やアイス、のど越しの良いそうめんばかりを摂取していると、胃腸が内側から急激に冷やされ、これにより消化機能が著しく低下し、食欲不振や栄養不足という負のループに陥ってしまいます。つまり、8 月の体は「外からの暑さ」と「内からの冷え」のダブルパンチを受けている状態です。

◆8 月の不調をリセットする 3 つの健康習慣

この時期の疲労を解消し、体を内側から元気にするためには、日々の生活習慣を少しだけ見直すことが大切です。

① 冷えた胃腸を「温かいもの」でレスキューする

冷たいものの摂りすぎで疲弊した胃腸には、意識して温かいものを届けましょう。朝一番に白湯（さゆ）を飲むと、内臓が優しく温まり、低下していた消化機能が目覚めます。食事の際は、冷たいサラダを火の通った温野菜スープや味噌汁に置き換えるのがおすすめです。1 品でも温かいスープを加えるだけで、胃腸の血流が良くなります。

② 量より「質」を意識した夏バテ回復栄養素の摂取

③ 食欲が出ないからと食事を抜いたり、麺類だけで済ませたりすると、疲労は回復しません。次の栄養素を意識して取り入れましょう。ビタミン B1（疲労回復）：豚肉、うなぎ、大豆製品、玄米などに豊富で、糖質をエネルギーに変える手助けをします。クエン酸（代謝促進）：梅干し、レモン、お酢などの酸味が、疲れた体をサポートし、低下した食欲を刺激します。カリウム（水分バランス調整）：汗と一緒に失われがちなミネラルです。トマト、きゅうり、スイカなどの夏野菜から手軽に補給できます。

④ シャワーで済ませず「ぬるめのお風呂」に浸かる

⑤ 暑い夜はシャワーだけで済ませがちですが、冷房で冷え切った体を温め、自律神経を整えるには湯船に浸かるのが最も効果的です。38℃～40℃のぬるめのお湯に、10～15分ほどみぞおちまでゆっくり浸かりましょう。体が芯から温まることで副交感神経が優位になり、心身がリラックスして深い睡眠につながります。睡眠の質が上げられ、翌朝のすっきり感が格段に変わります。

◆最後に

8月「立秋」を過ぎると、暦の上では秋へと向かいます。しかし、実際の暑さはまだまだ衰えを見せません。夏の疲れをため込んだまま次の季節に進むと、秋の寒暖差に耐えられず、さらに体調を崩しやすくなります。「少し疲れたな」と感じたら、休養を多めにとってください。ご自身の体からのサインに耳を傾け、適切なケアを行うことで、この夏を笑顔で元気に乗り切りましょう。

以上