

保健師さんの健康チェック

夏の疲れを残さないために

夏バテの解消

滝島総合病院 保健師 去来川 和代さん

季節の変わり目は気温、湿度、気圧の変化によって体調を崩しやすくなります。夏バテを引きずらないためには早めに対処することが大切です。

○夏バテの原因

- ・ 激しい温度差
エアコンのきいた室内と高温の屋外など気温差の激しい場所を行き来することで、自律神経のバランスが崩れやすくなります。
- ・ 睡眠不足
夏は高温多湿のため、体温が下がりにくく、寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなったりしやすくなります。
- ・ 強い紫外線
強い紫外線を浴びることによって生成される過剰な活性酸素は人間の活動に必要なタンパク質などの物質を傷つける酸化ストレスを引き起こします。
- ・ 水分やミネラルの減少
夏は汗をたくさんかくため、体内の水

分やミネラルが失われ、脱水を引き起こしやすくなります。

○夏バテの解消

- ・ エアコンの温度は外気温と5〜6℃の差とするのが理想的です。
- ・ 十分に睡眠をとるため、就寝90分前にぬるま湯に浸かって身体をリラックスさせてから布団に入るとぐっすり眠れ、体力の回復につながります。
- ・ 外出時はUVカット仕様のサングラス、日よけ帽子、日傘などを使用し、紫外線をブロックしましょう。
- ・ 食事では、冷たいもの中心の食生活は胃腸に負担をかけるので温かいものを食べて胃腸を冷やさないようにしましょう。また、良質のタンパク質、ビタミン豊富な食事を心がけ、こまめな水分補給をしましょう。
- ・ 適度な運動を行いましょう。筋肉と神経を刺激して全身の血流を促すと、自律神経のバランスが整い、疲労回復につながります。
- ・ また、ストレス解消や食欲増進にも効果があります。

