

健康チェック



夏の上手な過ごし方

健康管理センターかがわ 保健師 谷澤 まさみさん



日本の夏は高温多湿です。室内でも適切に冷房を使用しないと、夏バテや熱中症などで体調を崩してしまいます。

【室内温度・湿度】

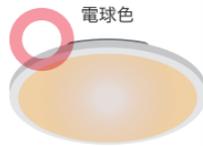
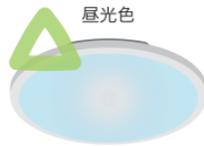
- ▶ 夏の快適な室内温度は25～28℃、湿度は40～60%とされています。エアコンは初動時に最も電力を使用するため、設定温度はこまめに調節しましょう。扇風機やサーキュレーターで空気を循環すると効果的です。

【食事】

- ▶ 冷たく、あっさりしたものや水分ばかり摂っていると内臓を冷やし、栄養が偏ります。キュウリ・ナス・トマトなど旬の夏野菜は、体内に熱がこもるのを防いでくれます。
- ▶ ネバネバした食材（山芋・オクラ・納豆・ナメコなど）は、胃粘膜を保護し、整腸作用のある成分を豊富に含みます。その他のものと併せてバランスよく摂りましょう。

【睡眠】

- ▶ 寝具の肌触り・素材によって体感温度や湿度が変わります。綿ガーゼ・リネンなど通気性・吸水性の良いものを選んでみましょう。
- ▶ 就寝前にテレビや携帯電話の画面を見るのは控え、居間・寝室の照明は昼光色よりも、昼白色・電球色を選びましょう。



年々暑さが厳しくなり、猛暑トラブルが頻発しています。普段元気な方も油断は禁物。各ご家庭に適した工夫で、夏を上手に乗り切りましょう。