

例年、暑い日が続く8月。体調を崩してしまう方も多いたす。高温多湿である日本の気候に対する体の不調を夏バテと呼んでいます。今年こそは元気に暑い夏を乗り切るために食生活などの生活自体を見直し体の準備を整えましょう。

●夏バテの原因・症状

自律神経の失調、水分不足、胃腸の働きの低下が原因として考えられています。胃腸の動きを止める方向に働くのが交感神経、胃腸の動きをスムーズに整えるのが副交感神経。真夏の屋外の気温や湿度と、空調のきいた屋内との気温や湿度の差を繰り返し感じることによって、交感神経と副交感神経の切り替えが上手くいかなくなり、自律神経のバランスが崩れていきます。すると、体温調節が上手くできなくなるだけではなく、胃腸障害や睡眠障害などを起こすことが、夏バテの原因だといわれています。

症状は、**全身がだるくなる、体のほてり、食欲低下、消化器症状、体重減少、意欲力の低下、頭痛、発熱、めまい、睡眠不足、夏風邪**など様々あります。

●生活の注意点

①**室温を調節、28～30℃設定**にする室内でも熱中症にかかることがあります。涼しい環境をつくり、**外気との温度差は5℃以上にならない**ように、扇風機をうまく使用しましょう。

②十分な睡眠をとる

夜間に十分な睡眠がとれないときには、**20分くらいの昼寝**で補うようにしましょう。

③こまめに水分を摂る

1日2ℓの水分が必要です。発汗によって水分と共に塩分も失われるため、**発汗が多い時は500ml～1.5ℓ余計に水分を、合わせて塩分もとみましょう(梅干し、味噌汁が効果的)**。

一度に水分を摂ると胃腸の働きが低下してしまうため、ゆっくりこまめに水分補給していきましょう。また、時間を決め、うまく補給する、冷えた水を飲みすぎると下痢の原因にもなるため、腸で吸収されやすい**5℃～15℃(常温)のものを選び**ましょう。

④**良質のたんぱく質(特にビタミンB1の多い豚肉、ウナギ、レバーなど)ビタミンの多い緑黄色野菜、ミネラルの多い食品などバランスの良い食事をと**みましょう。夏バテにはゴーヤ、食欲増進、疲労回復にはレモン、酢などがお勧めです。朝ご飯をしっかりと、カリウム(過剰なナトリウムの排泄の手助けする)を含む食べ物を食べるようにしましょう。

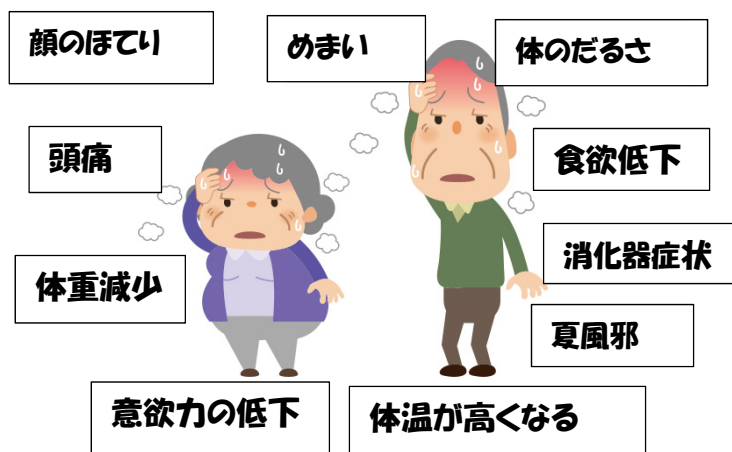
⑤適度な運動をする。

ここでいう運動とは「冷えた環境への対応力」や「健康を維持していく力」の事。普段から「自分は体力がない」と感じている人こそ、夏バテ予防として軽い運動を生活の中に取り入れることをお勧めします。ウォーキングやジョギングが有酸素運動の代表例ですが、「人と話ができて軽く汗ばむくらい」を意識すると良いでしょう。ラジオ体操や全身のストレッチなども、自宅で気軽にできる運動です。日常生活での活動にちょっと変化をつけるだけでも、効果が期待できます。涼しい夕方に少し歩く、ゆっくりぬるめの湯につかった後、ストレッチなどを取り入れ運動不足を解消しましょう。

⑥冷却グッズをうまく使用

ひんやりタオルやスカーフの使用、氷枕、衣類用スプレー、アイスノン、ひんやり寝具、枕、シーツ、敷きパットなどを使用することで清涼感が得られます。

ご不明点は当院スタッフまでお願いします。



☆ お知らせ ☆

次回の休日当番日は9/8(日)です。