



# 夏の疲れがでていませんか？

実は夏バテにははっきりした定義がなく、いくつかの特徴的な症状を総称して「夏バテ」とよんでいるのです。主な症状は、全身の倦怠感・思考能力低下・食欲不振・下痢・便秘などです。



## Q1. どうして夏バテの症状がおこるのでしょうか？

### (1) 暑さによる消化機能の低下

真っ先に思い浮かぶ夏バテの症状に「食欲がなくなる」という人が多いのでは？ 暑くなると冷たい飲み物を取りすぎてしまいます。そのことにより、胃液が薄まり胃の消化機能が低下して、身体に必要な栄養の吸収が不足することにより夏バテ特有の症状が出やすくなります。

### (2) 暑さと冷房の繰り返し

冷房の無かった時代は、猛暑による体力低下・食欲不振などいわゆる「夏やせ」と呼ばれる症状が主でしたが、エアコンが普及した現代では気温と湿度の急激な変化により自律神経のバランスが崩れて起こることが多いようです。

### (3) 体内の水分とミネラルの不足

人間の体温は36～37度の時が1番スムーズに活動するといわれています。気温が上昇し、汗と一緒に身体に必要なミネラルも大量に失われてしまい、脱水症状をおこすなど体調に異常を発生させてしまいます。

## Q2. 夏バテの解消法は？

(1) 夏バテに有効と言われるものにビタミンB1があります。ビタミンB1は、炭水化物・脂質・たんぱく質の代謝を助けてエネルギーをつくり、老廃物を代謝して疲労を回復させる働きがあります。ビタミンB1は水溶性で汗をかいた後に消費が激しく不足しがちです。

(2) 脱水にならないように水分補給も大切です。ただし、大量に水だけ飲むと血液の塩分が薄れてしまい、疲れを感じやすくなったりすることがあります。スポーツ飲料は、炭水化物(糖質)や体液に近い塩分も含んでいるため、素早く水分を体内に補給してくれます。

(3) 暑さから逃れようとエアコンをガンガンに使用するとさらに夏バテの症状に拍車がかかり悪循環になることもあります。エアコンの効いた室温から外に出るなど、一日のうちに何度も気温差に対する体温調整が必要になると自律神経が対応しきれなくなることがあります。気温の変化に合わせてエアコンの使用も調節しましょう。睡眠中は体温が下がるので寝初めにちょっと暑いと感じるくらいがちょうど良く、冷風が身体に直接当たるのを避けて扇風機を使うのもよいでしょう。睡眠中の温度調節が上手いかず睡眠不足になったり、自律神経の乱れで睡眠リズムが崩れると日中の疲れが回復しにくくなります。

(4) 夏に湯船に入るのは億劫なものですが、疲労回復の為、39度前後のお湯でゆっくり入浴し、リラックスするのもいいですね。体力的にも精神的にも疲れが蓄積してくる時期です。いろんな自分のサインに耳を傾けてあげて「心の夏バテ」にも注意しましょう。

保健管理センターでは、食事診断ソフトによる栄養指導も行っています。食事量のコントロールを考えている方や食生活のアドバイスをご希望の方は、お気軽にご相談ください。