

いよいよ夏本番！夏バテを予防して暑さを乗り切りましょう！

医療法人社団 如水会 今村病院健康管理センター



夏バテの原因

- ①体内のミネラル・水分不足：**脱水症状**
- ②暑さによる食欲の低下：**栄養不足**
- ③暑さとエアコンによる冷えの繰り返し：**自律神経の乱れ**
- ④睡眠の質の低下：**体力の低下・疲労の蓄積** など…



夏場はただでさえ暑さでエネルギーを消耗し、さらに内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、疲労感や体のだるさ、胃腸の不調などの症状を招きます！

こんな生活していませんか？

Lets check!

- ✓ 冷たいものばかり食べている
- ✓ 野菜をあまり食べない
- ✓ 冷房をどんどんかける
- ✓ 普段汗をかかない
- ✓ のどが乾いたらビールを飲む
- ✓ 炭酸飲料やジュースが大好き
- ✓ お風呂はシャワーで済ませる
- ✓ 汗をかきたくないので水分をあまりとらない

何だか食欲がでないなあ…



こんな生活を続けていると…確実に夏バテになってしまいます!!
上記に当てはまる方は、生活習慣の見直しが必要です。

冷房の効いた部屋でじっとしていれば大丈夫？

答え:これは大きな間違い!!

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは、自律神経の乱れを招き、夏バテを引き起こします。

エアコンの風が直接当たらないようにし、外気温との差が大きくなりすぎないように心がけましょう!

(外気温と室温の差の目安は5℃以内)



冷たいものばかり食べたり飲んだりしていると、胃腸の働きが弱り、栄養不足に陥って、体調を崩しやすくなるので要注意!



夏バテしない体づくり

その1 「食事編」 ～旬の食材とビタミンB1をしっかり摂って、疲労回復につとめるべし～

食欲がないときは…

私たちが糖質や脂肪を燃やしてエネルギーを作り出す時に必要なのが**ビタミンB1**。このビタミンB1は**疲労回復に効果がある**為、夏場は特にたくさん摂ってほしい栄養素です。しかし、スポーツをしたり汗をかいたりすると体内のビタミンB1は減ってしまうばかりか、暑さで食欲が落ちて、そうめんや果物などの糖質ばかりを食べていると、ビタミンB1を消費してしまい疲れやすくなってしまいます。

ビタミンB1を多く含む食品 = エネルギー代謝や疲労回復に効果的



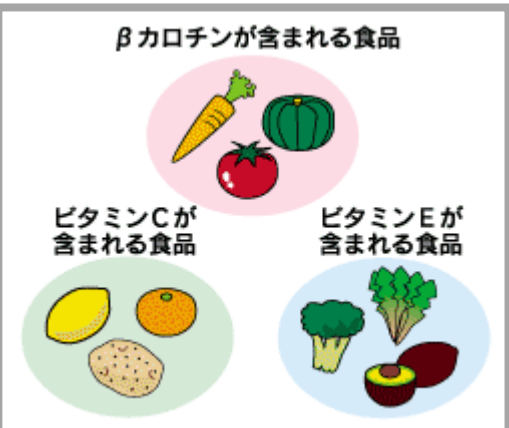
ゴマの脂質(不飽和脂肪酸)は、コレステロールを下げる効果もありますが、**ビタミンB1**や**カルシウム**、**鉄**、**食物繊維**も豊富で、食欲増進や疲労回復に大活躍。すいつぶすと更に効果が高まります!

ニンニクやネギ、玉ねぎなどの独特の臭いの成分「**アリシン**」はビタミンB1の吸収を良くします。また、殺菌効果もあるため食中毒の予防にも効果的!

ショウガの辛味には強い殺菌効果と食欲増進作用があります。豚肉やウナギに含まれる**ビタミンB1**と組み合わせることで疲労回復の効果が高まる為、豚の生姜焼きなどはおすすめ!

旬の食材を楽しみましょう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、栄養価も高く彩りもきれい! たっぶりの水分を含むため、体温を下げ、種々のビタミンは体の調子を整えます。



野菜の中には、老化を防止する「**ビタミン群**」や余分なナトリウムの排泄を促す「**カリウム**」、免疫力をUPする「**βカロテン**」など多くの栄養素が含まれているため、夏バテ予防だけでなく、生活習慣病の予防やダイエット・美容にも効果を発揮してくれます!



枝豆
枝豆はアルコールの分解を促し、肝機能の働きを助けます。さらに、ナトリウムの排泄を助け、利尿作用を促す**カリウム**を多く含むため体内の水分量を調節し、むくみの解消も! ビールのおつまみに是非!!



最近はどうな野菜も一年中手に入りますが、最盛期とそれ以外の時期とでは栄養成分が**3~4倍も違います**。旬を考慮した献立を心がけましょう。

その2 「睡眠編」 ～暑い夏こそ快適な睡眠を確保すべし～

一日の疲れを回復するのに睡眠はとっても大切!

快適な睡眠が取れない状態が続くと、疲れがどんどん溜まって夏バテが悪化します。

- ①エアコンで体を冷やしすぎない → 2~3時間程度のタイマー設定で冷やしすぎを防止!
- ②眠る1時間前ぐらいにゆっくりとめるめのお湯につかる → 顔にうっすら汗をかく程度お湯につかると安眠効果あり!
- ③寝る前のカフェインの摂取やテレビ鑑賞・スマホ使用は控える → 神経を高ぶらせ、眠りを妨げる要因になるので要注意!
- ④早寝早起きで体内リズムを整える → 眠っている間に細胞を修復するホルモンが分泌されます。成長ホルモンが最も分泌されやすい「**22時~3時**」に最低**3時間以上**は眠れていることが理想的!



眠りはじめの3時間が大事! 特に眠りの深いはじめ3時間に十分深い眠りにつけられれば、「ぐっすり眠れた」という熟睡感が得られるはず!

出典:厚生労働省「e-ヘルスネット」、中防防「安全衛生のひろば7月号」特集「猛暑を乗り切ろう」、全国健康保険協会「8月 夏バテを防ぎ元気に暑さを乗り切る!」など