

夏バテについて

夏バテとは、暑さによる自律神経の乱れに起因して現れる症状を指します。
みなさんは、熱中症ほどの症状ではないが、どこか体がだるい、力が入らないという症状はでていませんか？それは夏バテかもしれません。
9月は季節の変わり目から自律神経が乱れ、夏バテを起こしやすくなります。
夏バテ対策をしっかりと行い、晩夏を乗り切りましょう。

1. 夏バテに見られる症状

- (1) 身体的症状例・・・全身の倦怠感・食欲不振・むくみ・下痢・頭痛・発熱
めまい 等
- (2) 精神的症状例・・・無気力・イライラする・疲れが取れない 等

2. 夏バテを起こす原因

(1) 睡眠不足

睡眠不足は、自律神経を乱す要因となります。
また、睡眠不足により、体力が回復しきらない状態で活動をしてしまうと、頭痛やめまいなどがみられ、重症化すると熱中症まで発展する可能性があります。



(2) 栄養不足

自律神経のバランスが乱れると、食欲不振になることがあります。

『食欲不振⇒栄養不足⇒体力低下・倦怠感⇒さらに食欲不振』
と悪循環が、より夏バテを起こしやすくなります。

また、水分補給も大切です。

人間は運動をしなくても、1日に2L～3Lの水分が排泄されるため、水分補給をしっかりと行わないと夏バテを起こす原因となります。



(3) 運動不足

冷房の効いた部屋ばかりで過ごし、汗をかかない生活をしていると、発汗機能が低下し、夏バテを引き起こしやすくなります。

適度に汗をかく習慣を身に着けると、発汗機能が維持され、夏バテを引き起こしにくくなります。



3. 夏バテ対策

(1) 睡眠

①睡眠をしっかりとりましょう。

- ・ 睡眠時間は、6～7時間程度が良いとされています。

②早寝早起きを心がけましょう。

- ・ 夜更かしは、自律神経を乱します。

③睡眠環境を整えましょう。

- ・ エアコンを利用する場合、空調設定は、温度28度、湿度50～60%を目安にしましょう。
- ・ 扇風機を使用する場合は、風が直接体に当たらないように工夫しましょう。



(2) 食事

①1日3食しっかりとりましょう。

②偏りのない食事メニューを心がけましょう。

<参考>《夏バテに負けない栄養素》

③水分をしっかり補給する。

※アルコールは利尿作用があるため水分補給に適さない。



(3) 運動

①発汗能力をあげましょう。

- ・ 朝、晩の日差しが弱く涼しい時間帯にウォーキングやラジオ体操などをしましょう。
また、夏場は水泳を行うのも効果的です。

②体力をつけましょう

- ・ 運動は1日に15～20分程度が望ましい。
- ・ 自分のペースで、継続しましょう。



< 参考 >

《 夏バテに負けない栄養素 》

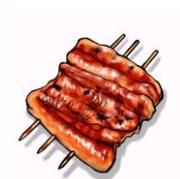
1. ビタミンB1 1日の摂取目安量 1.1mg~1.4mg / 1日

ビタミンB1は、疲労回復を助ける働きがあります。



(100g 当りに含まれる含有量 / mg)

豚ヒレ	(0.9)
生ハム	(0.9)
たらこ	(0.8)
うなぎ	(0.7)
豚ロース	(0.7)
かつおぶし	(0.6)
豚バラ	(0.5)
ベーコン	(0.5)
いくら	(0.4)



2. ビタミンA 1日の摂取目安量 0.8mg~0.9mg / 1日

6月安全衛生委員会『紫外線について』で紹介したビタミンAは、皮膚や粘膜の乾燥防止だけでなく免疫力を向上させ、バテにくい身体を作る働きがあります。



(100g 当りに含まれる含有量 / mg)

鶏レバー	(14.0)
うなぎ	(1.5)
あなご	(0.9)
モロヘイヤ	(0.8)
にんじん	(0.7)
ゆでたまご	(0.5)
生たまご	(0.5)
ほうれんそう	(0.5)
かぼちゃ	(0.3)

