

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス  
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地  
TEL: 0776-77-2282  
ホームページ: www.naruzajp/

いよいよ夏本番。暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか。これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう……これはいわゆる「夏バテ」の状態です。暑さはまだまだ続きます。夏バテ対策をしっかりと行って、暑い夏をしっかりと乗り切りましょう！！

## 相互に関係し合う夏バテの原因とその症状

暑さが元となる夏バテの主な原因は次のとおりです。

- 体内の水分・ミネラル不足…脱水症状
- 暑さによる食欲の低下…栄養不足
- 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し…自律神経の乱れ



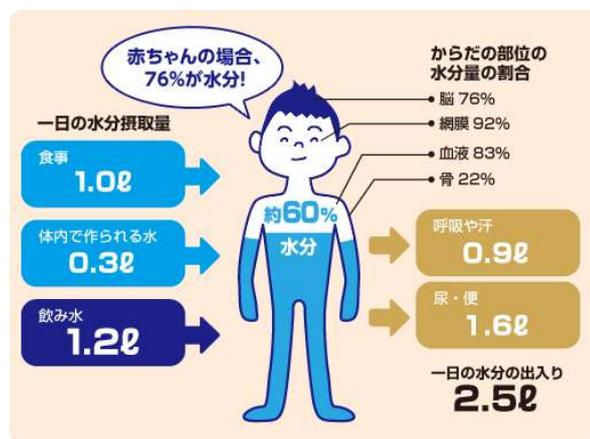
とりわけ内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまくいかなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。また、寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。

夏バテしにくい身体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。この機会に見直してみましよう。

## 夏バテを防ぐ生活習慣

### 1. こまめに水分補給をする

厚生労働省の資料によれば、普通の生活においても毎日 2.5L の水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。なお、スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミン B1 を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。



### <水分補給のポイント>

★ビールは飲んだ量の 1.5 倍排泄するなど、アルコールには利尿作用があり、水分補給にはならない

★起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がける

## 2. 温度差や体の冷やし過ぎに注意する

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ます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。なお、夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。



## 3. 睡眠をしっかりとり

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。

## 4. 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。

## <積極的に摂りたい栄養素>

- ★タンパク質…夏はタンパク質を消耗しやすいため補給が必要。肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれる
- ★ビタミン B1…糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする。豚肉、ウナギに多く含まれる
- ★アリシン…ビタミン B1 の吸収を高める。たまねぎやにんにく、ネギなどのニオイの成分に含まれる
- ★ビタミン C…暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなったりする

## 夏バテ対策にこの一品！

### ピリ辛ゴーヤチャンプルー

豆板醤を使ったピリ辛仕上げのゴーヤチャンプルー。カラフルな彩りで目にもおいしく、食が進みます。豚肉には、糖質をエネルギーに変える働きをサポートするビタミン B1 が豊富で疲労回復に効果的です。にんにくのニオイ成分アリシンにはビタミン B1 の吸収を高める働きがあり、ゴーヤはストレスで消費されやすいビタミン C を含んでいます。



\*夏バテの症状が重く、日常生活や仕事に支障が出るようであれば、早めに医療機関を受診しましょう。