

夏バテになっていませんか？

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

暑い日が続きますが、食欲が落ちたり体のだるさを感じたりはしていませんか。気温や湿度が高くなる夏場は体調を崩しがちで、夏バテの症状に悩む方がいます。今回は、そんな夏バテ対策を取り上げます。

夏バテの原因

自律神経の乱れ

真夏の外の暑い気温と冷房の効いた室内の温度差を繰り返し感じることで、自律神経の交感神経と副交感神経の働きが乱れ、体内のさまざまな機能に影響が出ることがあります。主には胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感^{けんたい}などいわゆる夏バテの症状です。また、寝苦しさによる睡眠不足も、自律神経のバランスを乱す原因となります。

● 汗をかくことによる水分やミネラル不足

暑いときは体温が上昇しますが、汗をかくことで体温を下げるように

調節しています。しかし、汗をかくことで水分だけではなくナトリウムやミネラルなど、体にとって必要な栄養素も多く排泄してしまうため、脱水症状を引き起こしやすくなります。特に高齢者は若い人に比べ、もともと体の水分量が少ないため注意が必要です。

● 暑さによる食欲不振

暑さで食欲が低下すると、食べやすいそうめんや冷麺などを食べる機会が増え、炭水化物に偏った食事になりがちです。また、冷たいものを取りすぎると体を必要以上に冷やしてしまい、胃腸を弱らせることで栄養不足にも陥りやすくなります。

対策

● 日頃から生活習慣を整えておく

朝に太陽の光を浴びると、ずれた体内時計がリセットされる他、夜に自然と眠くなるようにホルモンが分泌され、自律神経のバランスが整い

ます。

● 栄養バランスの良い食事を取る

暑さで食欲不振になり肉や野菜の摂取量が減ると、疲労回復に必要な栄養素が不足し疲れやすくなるので、味付けを工夫するなどして、バランスよく食事を取るようにしましょう。

具体的には、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質が多い食材と、ビタミン・ミネラルを含む野菜を毎食取り入れましょう。中でも食事で摂取した糖質を代謝し、エネルギーに変えてくれるビタミンB1は、夏の疲労回復に欠かせません。ビタミンB1が豊富な豚肉・大豆製品・ごま・レバーなどを、吸収を促すアリンという成分を含むネギやニラと一緒に食べるようにしましょう。また、ビタミンB1に限らず栄養価の高い旬の野菜も摂取しましょう。枝豆・トマト・パプリカ・ゴーヤなどの夏野菜はビタミンやミネラルも豊富です。

さらに食欲増進効果の期待できる香辛料や香味野菜を活用しましょう。カレー粉・ニンニク・ショウガ・コショウ・ネギ・ミョウガ・ワサビなどがあります。レモンやお酢も食欲増進に役立ちます。

● こまめに水分補給をする

冷たすぎる飲み物は胃腸の働きを鈍くさせ、食欲低下や消化不良につながるので控えましょう。

熱中症予防のためにも、喉の渴きを感じる前にこまめに水分・塩分などを取るようにしましょう。

● 適度な運動をする

運動することは自律神経のバランスを整えたり、睡眠の質を良くしたりする効果があります。涼しい時間の散歩や、室内でラジオ体操・ストレッチなどでも効果があります。夏の運動は熱中症に注意が必要です。で、気温・湿度・服装に気を付け、スポーツドリンクなどで水分や塩分補給をこまめに行いましょう。

● 適切な室温で睡眠を取る

部屋の環境を整え、質の良い睡眠を取り、疲れを残さないようにしましょう。

● 服装は温度調節しやすいものにする

冷房を利用するときは、風が直接当たると体が冷えすぎてしまうので、羽織る物で調節したり、風向きを変えたりしましょう。

このように、自分に合った夏バテ対策をして夏を楽しみましょう。