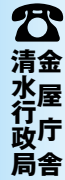


健康みちしるべ

# 元気に暑さを乗り切ろう



金屋庁舎 健康推進課  
清水行政局 住民福祉室

52・2111

暑い日が続く

夏になると「疲れが取れにくい」「食欲がわかない」という日はありませんか。



これといった病気ではないのに、体の不調が続いてしまうのは、いわゆる「夏バテ」の状態です。

## 夏バテの主な症状と原因

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

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、寝苦しさから来る睡眠不足も、自律神経の乱れを招きます。

夏バテしにくい体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。

## 夏バテを防ぐ生活習慣

- こまめに水分補給をする

普段の生活においても、毎日2.5Lの水分が体から失われているといわれています。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶を小まめに飲みましょう。

なお、糖質の多い清涼飲料水の飲みすぎは、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。

※アルコールには利尿作用があり、水分補給にはなりません。

- 温度差や体の冷やしすぎに注意

エアコンの風が直接当たらないようにし、寒さを感じたら衣類やひざ掛けなどで調節しましょう。

また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの原因になります。

- 睡眠をしっかり取る

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

## 乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

ほっとルームの日は、お庭で水遊びをしています。お部屋も開放しているので、休憩しながらゆっくり過ごせますよ!

### 子育てワンポイントアドバイス

子どもの「やってみたい!」を応援しよう

	開設日	
子育て 悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30 ~ 11:30 ◇ 13:30 ~ 16:30
子育て相談 ・ほっとルーム &お外遊び	火曜日 ~木曜日	◇ 9:00 ~ 11:00 ◇ 13:30 ~ 16:30
あそびの ひろば	◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①10:00~11:30(9:30~受付) ②14:00~15:00(13:30~受付)	
「たまたまぼこ」 さんの絵本の 読み聞かせ	0~1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半~就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこ ひろば	◆対象…1歳半~ ◆場所…金屋文化保健センター ◆時間…第4水曜日 10:00~11:00(9:30~受付)	
ベビー マッサージ 講習	母と子の健康づくり運動協議会有田市部が実施する、ベビーマッサージのお誘いです。 ◆講師…ロイヤルセラピスト協会認定講師 向山千恵先生 ◆日時…9月4日(月) 10:00~11:30 ◆場所…子育て支援センター ◆対象…生後2か月ごろから1歳ごろまでの赤ちゃんとママ ◆定員…20人(要申し込み) 無料でご参加いただけます。子育て支援センターへお申し込みください。	

■場所 / 子育て支援センター (旧きび中央保育所)

☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

中のエアコンのかけっぱなしは体を冷やしすぎ、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。

- 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

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、夏野菜は水分が多く、火照った体を冷やす働きがあります。

- 積極的に取りたい栄養素

・タンパク質  
夏はタンパク質を消耗しやすい

め、補給が必要。肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれます。

・ビタミンB1  
糖質をエネルギーに変えて疲れにくくします。豚肉、ウナギに多く含まれます。

・アリシン  
ビタミンB1の吸収を高めます。タマネギやんにく、ネギなどに含まれます。

・ビタミンC  
暑さによるストレスで消費されやすいです。不足すると、疲れやすくなったり風邪をひきやすくなったりします。

日頃の生活習慣を見直し、夏を乗り切りましょう。