

心とからだの健康づくり

「夏バテ」予防対策

—— 早めの対策で夏を乗り切ろう！ ——



「夏バテ」は、夏の暑さや湿度によって、疲労や倦怠感、食欲の減退、眠気、集中力の低下等の症状が引き起こされます。夏が終わっても症状がなかなか抜けないこともあります。夏バテの予防は本格的な暑さが来る前に、体の準備をしておくことが大切です。

●適切な水分補給 のどの渴きを感じる前に脱水症状になることがあります。定期的に水分補給をしましょう。またカフェインとアルコールは利尿作用があり注意が必要です。

●自律神経のバランスを整える 体温調整をする自律神経は、室内外の温度差、冷たいものの取り過ぎで体内が冷える、高湿度で体温が下がらない等で乱れがちです。

●解消法として、空調の調整、冷たいものに偏らない飲食、軽い適度な運動、ぬるめのお風呂に10～15分入る（就寝90～120分前）などがあります。

●質の良い睡眠 室内の高温度・高湿度やエアコンの効き過ぎで浅い眠りになりがちです。温度設定や着衣・寝具で調整しましょう。

●栄養バランスの良い食事 高温は体力を消耗します。糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなどバランスよくしっかりと。また疲労回復の効果が高いと言われるビタミンB1（豚肉、豆類、ウナギなど）は一度に大量に吸収できません。こまめにとりましょう。

様々な方法で夏を乗り切っていきましょう。