



いまどきの

夏バテ



暑い日が続く夏、暑さで体力が消耗し食欲不振、疲労感、倦怠感など、これといった病気がないのに体の不調が続いてしまう。これを「夏バテ」と言います。

「夏バテ」の原因や症状は、人によって様々ですが、いまどきの「夏バテ」は昔とは違うところがあります。現代ならではの夏バテについて知り、しっかり対応しましょう。



症状と原因

*冷房バテ……自律神経が乱れる

人の体は「暑熱順化」といって、徐々に暑さに慣れていくようにできています。かつては、3月から7月頃にかけて少しずつ体が暑さに慣れ、夏を迎えていました。ところが最近では気候の変動もあり、暑さに体が慣れていない5月くらいで猛暑日になることも多々あります。猛暑ゆえに屋内の設定温度が低めで屋内と屋外を行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り疲れがたまりやすくなります。また、一日中冷房の効いた屋内にいる人は、体が冷えきって血行が悪くなり肩こりなどを引き起こします。

*食冷えバテ……消化機能の低下、下痢、脱水症状につながる

暑いと食欲が落ち、アイスクリーム、ゼリー、冷たい麺などのさっぱりとした炭水化物が多く含まれるものばかり食べてしまいます。その結果、疲労回復に必要な栄養素が不足します。

また、現代のように冷房の効いた屋内にいる人は、こうした食べ物ばかり食べていると、胃腸が冷えすぎて機能が低下し食欲不振、下痢を引き起こします。下痢から脱水症状につながることもあります。

*夏は多量に汗をかくことによる脱水症状にもなりやすいです。



夏バテの対策

*バランスの良い食事

肉、魚、大豆、卵などの蛋白質や野菜はもちろんですが、疲労回復、夏場に不足しがちなビタミンB1は積極的に摂るようにしましょう。食欲がない時は生姜や唐辛子などの食欲を刺激する香辛料やレモンなどの柑橘系を取り入れてみましょう。また消化しやすいように良く噛んで食べましょう。

ビタミンB1を多く含んでいる食材…豚肉、うなぎ、豆腐、枝豆、納豆など



*水分をしっかり摂る

脱水予防のためこまめに水分を補給しましょう。冷たすぎるものは避け、ミネラル補給としてスポーツドリンク、経口補水液も良いでしょう。

(スポーツドリンクは体液の成分に近いのでミネラル補給としては良いのですが、糖質が多いものは飲み過ぎに注意が必要です)

*夏でも湯船につかる

38℃程度のぬるめの湯に10分～30分くらい浸かると副交感神経が優位になりリラックスできます。自律神経のバランスが整います。

*寝る前は明りを暗めに

寝る直前まで強い光を浴びていると自律神経のバランスが崩れてしまいます。寝る1時間くらい前は部屋の明りを暗めにしましょう。疲れがとれやすくなります。



これから暑い夏がやって来ます。



冷え対策をしっかりし、十分な睡眠をとって暑い夏を乗り切りましょう！

