



しいのみつうしん



第58号 2012年9月

夏バテ対策



(しいのみ各薬局にて販売)

夏バテとは夏の暑さによる自律神経系の乱れに起因して現れる様々な症状で暑気中り（しょきあたり）、暑さ負け、夏負けと呼ばれることもあります。

原因

人間の体は、高温・多湿な状態では体温を一定に保とうとしてエネルギーを消費し、かなりの負担がかかります。通常はそれに耐えることが出来ますが、特に負担が強い場合や長引いたりすると体に溜まった熱を外に出すことが出来なくなり、この状態が続いて様々な症状が現れるのが夏バテです。原因として挙げられるものに自律神経のバランスの乱れがあります。暑くなると、体は体温を保とうとし、汗をかいたり血管を広げたりして体温を逃がそうとするのは自律神経の働きです。冷房の無かった時代は猛暑による体力低下・食欲不振などいわゆる「夏やせ」と呼ばれる症状が主でしたが、空調設備が普及した現代では、気温と湿度の急激な変化により自律神経のバランスが崩れて起こることが多く、ストレスや冷房による冷え、睡眠不足なども原因となります。

症状

主な症状は、全身の倦怠感・思考力低下・食欲不振・下痢・便秘など。時に頭痛・発熱・めまいを伴うこともあります。

改善と予防

夏バテの改善と予防には十分な休養と栄養補給を行い体を休めることが大切です。（栄養・運動指導を受けていらっしゃる方は医師にご相談ください。）

ビタミンやタンパク質の不足も夏バテを招くため、食事は豚肉や大豆・魚、野菜など色々な食品をバランスよく摂り、冷えを増長する冷たいものは控えて暖かいお茶などを飲むようにすると効果的です。特に水分補給が重要で、夏場は軽い作業でも1日2~3ℓの汗をかくため、治療上制限のない方は意識的に水分を取るようにしてください。

冷房を入れる際は、体に負担がかからない様に室温と外気の差を5℃以内にするのが望ましく、出来ない場合はひざ掛け・カーディガン等で冷え具合の調節を。

今の自分の夏バテ度をチェックしてみましょう

チェックテストの使い方

下のチェックテストに「Yes」「No」で答え、その「Yes」「No」の欄にある点数を合計。合計で出た数た数値が、あなたの夏バテ度です。

質問		YES	NO
1	夏はどうしても食事をつくるのが面倒になる	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 0点

2	このところ、同じようなものを繰り返し食べている	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
3	食事はあっさりしたものやのどごしのよいものばかり食べている	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 0点
4	暑いので、つい火を使わない料理が多くなる	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 0点
5	夏になってから、どうも食がすすまない	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
6	のどが渴くので、ジュースや炭酸飲料などを1日に1リットルくらいは飲んでしまう	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 0点
7	食欲がないときの食事は、すいかやアイスクリームなどで済ませることがある	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 0点
8	夏バテ防止に焼き肉、うなぎのかば焼き、豚カツなどをよく食べる	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
9	日中は暑いので動く気がせず、家でダラダラと過ごしている	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
10	汗をかかないように、水分はできるだけ控えている	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
11	暑さに弱いので、部屋はクーラーをガンガンきかせている	<input type="checkbox"/> 1点	<input type="checkbox"/> 0点
12	寝苦しいせいか、寝不足の日が続いている	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
13	夜遅くまで、テレビを見たり、ビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点
14	昼食を抜いて、少し涼しくなる夜にまとめて食べる時が多い	<input type="checkbox"/> 3点	<input type="checkbox"/> 0点
15	夏の晩は、仕事帰りについビアガーデンに立ち寄ることが多い	<input type="checkbox"/> 2点	<input type="checkbox"/> 0点

(出典: NHK 出版「今日の健康」テキストより)

◆22~31点: 完全に夏バテで賞

きっと自分でも夏バテだと感じているはず。食生活などを見直して、夏バテから脱出しよう。

◆8~21点: 夏バテ予備軍

今は自覚がなくとも少しずつ体は夏の疲れをためこんでいる状態。早めにケアを。

◆0~7点: 祝♪夏バテ知らずの元気人

あなたは今のところ夏バテの心配なし。とはいえ、まだまだ暑い日が続く時期、今のコンディションを維持する工夫をしよう。