

9月でも要注意、夏バテ対策！

今年の夏も暑かったですが、体調お変わりありませんか？暑さが続くと体調を崩してしまう場合があります、これを一般的に『夏バテ』と呼んでいます。暦上、暑中とは立秋(8月7日頃)まで、残暑とは立秋から処暑(8月23日頃)までを指すようですが、近年は9月に入っても、厳しい暑さが続くことがあります。そこで今回は『夏バテ』に関するお話です。

◆夏バテとは？

【言葉の意味】

本来「夏の暑さによって体力が低下し、秋口に体調を崩すこと」を指していたという説があるようです。しかし、現在は一般的に「高温多湿の暑さに身体が適応できず、体調不良を起こすこと」という意味で使用されています。

【考えられる主な要因】

- 1.暑さの中で体温を一定に保とうと自律神経が働き過ぎて疲弊し、自律神経の乱れを起す。
- 3.うまく汗をかけず体温調節が難しくなる。
- 4.空調による冷えからの血行不良や免疫力低下を起こす。
- 5.暑さによる睡眠の質の低下が起きる。
- 6.冷たい食べ物・飲み物の摂り過ぎから消化器官の機能低下が起こる。
- 7.水分摂取不足による脱水の初期症状の可能性。

【主な症状】

- 1.倦怠感や疲労感
- 2.食欲不振
- 3.不眠

◆対策～食事編

食欲が落ちやすいので、量ではなく質に重きを置き、栄養価の高い食品を摂取しましょう。

【ポイント】

- 1.細胞や筋肉の素であるたんぱく質を毎食1品は摂りましょう。…大豆や肉・魚・牛乳・卵など。
- 2.汗で失いやすいミネラルを補給しましょう。…葉物野菜や果物、乳製品、大豆食品など。汗を多くかく場合には、塩分を適度に補いましょう。また、経口補水液なども上手に活用しましょう。
- 3.疲労回復に効果のある栄養素を補いましょう。…ビタミンB1:玄米・豚肉・大豆・そば・うなぎなど α-リポ酸:レバー・ほうれん草・トマト・ブロッコリーなど、パントテン酸:レバー・納豆・桜えびなど クエン酸:レモン・みかんなどのかんきつ類、梅干しなど、コエンザイムQ10:いわし、ほうれん草、牛乳など
- 4.冷たい食べ物・飲み物は摂り過ぎないようにしましょう。
また、甘い飲み物等での糖分の摂り過ぎは疲労感を増強させることがあります。

◆対策～生活編

- その1:空調と上手に付き合う！…寒いと感じない温度設定にし、身体に直接風が当たらないようにしましょう。羽織物や靴下、ひざ掛けなどを活用し、冷え対策を行うこともお勧めです。
- その2:汗をかく力を高める！…軽いウォーキングやジョギング、ストレッチ、湯船に浸かるなどにより、汗をかきやすくすることで、体温調節がしやすくなります。
- その3:眠りの質を高める！…エアコンや扇風機などで、寒さを感じない室温に設定しましょう。