



今回のテーマ

## 『夏バテ』

～暑い夏を元気に過ごそう！～



今年も暑い暑い夏がやってきますね！夏が苦手という方も多いとは思いますが夏ならではの行事や楽しみもたくさんあります。早めの対策で、楽しく元気に夏を過ごしましょう！



## 「夏バテ」とは？

「夏バテ」とは、はっきりとした病名ではなく“夏に疲れ果てる”という語源からきている言葉です。「疲れやすい」「やる気が出ない」「食欲がない」「集中力の低下」「下痢・便秘」などの症状が重なって現れ、ひどくなると発熱や頭痛なども引き起こす状態のことをいいます。

## 「夏バテ」の原因

### 原因①【温度差】

昔の夏バテは単に暑さからくる疲れでしたが、現代は冷房がどの施設にも完備されておりその温度差が原因と考えられます。人間は発汗や血管を拡張するなどして体温が上がりすぎないように自律神経が働いています。しかし温度差が激しかったり、頻繁に温度差を感じることによって自律神経の機能が低下してしまいます。

### 原因②【水分・ミネラルの不足】

人間は36度～37度の体温のときに一番スムーズに活動できるとされていますが夏になると気温の上昇によって体温も上昇し、発汗します。その結果、汗と一緒にミネラルも大量に流れ出てしまい、脱水症状を引き起こします。

### 原因③【消化機能の低下】

暑いと消化機能が低下し、食欲も落ちてきます。その上暑さをしのぐ為に冷たい飲み物を飲んだり、火を使わず調理できるようなものばかりを食べたりすることによってさらに消化機能が冷えて働きも一層低下します。その悪循環で食欲はさらに落ち、必要な栄養素が不足して体がだるいなどの症状を引き起こします。

### 原因④【寝不足】

地球の温暖化が進み、夜でも涼しくならない日が多いですね。暑くて寝苦しく、寝つきも悪くなる上、深い眠りにもなかなかつけない状態が続き、寝不足になりがちです。その結果、昼間にぼーっとしてしまったり、食欲低下の原因にもなります。

## 夏バテタイプチェック

○または×でお答えください。

① 一日中冷房の効いた部屋にいることが多い	
② 汗を大量にかくことはほとんどない	
③ 暑いときはからだを動かさないようにしている	
④ 食欲はあるほうだ	
⑤ ジュース・ビールやアイスなど冷たいものについ手が伸びる	
⑥ 手足の冷え、だるさを感じる	
⑦ 夏かぜをひきやすい	

×が4つ以上……

**食欲不振型**の夏バテです。いわゆる一般的な夏バテです。生活を見直すことで改善しましょう。

○が4つ以上……

**夏太り型**の夏バテです。基礎代謝が落ちやすい時期に暑いからと動かないでいると太ってしまいますよ！

# 夏バテ対策

## 対策①【エアコン】

エアコンは程よく使用しましょう。外気との温度差は5℃以下が望ましいので28℃くらいに設定し直接エアコンの風に当たらないよう職場などではカーディガンなどを羽織り体温調節を心がけましょう。



## 対策③【生活リズム】

人間の健康の基本は食事・休養・運動です。朝きちんと起きてバランスの良い食事をとり、適度な運動をして適度な疲労を感じながら睡眠をとることで生活リズムを整えることで自律神経を正常に保つことができます。

## 対策②【運動】

暑いからといって部屋にこもっていても夏バテを改善できません。昼は日差しがきついで朝や夕方涼しい時間帯に、適度に汗をかける運動をすることで、血行促進や気分のリフレッシュができます。



# 食事で夏バテ予防&改善

## 【1. リズムを整えよう！】

毎日3回規則正しい食生活を身につけることで、自律神経の働きを良好にし夏バテを予防しましょう。



## 【2. たんぱく質を摂ろう】

つついそうめんやざるそばなど、あっさりしたものだけで食事を済ませていませんか？ 麺類にはたんぱく質はほとんど含まれないので、主食をそうめんなどにする場合、主菜として肉・魚・卵・豆類などを少量でいいので食べるようにしましょう。

## 【3. ビタミンを摂ろう】

発汗することにより、水溶性ビタミン（いわゆる水に溶けるビタミン）は大量に体外へ流れ出ています。中でも、**ビタミンB1**は糖分をエネルギーに変える働きがあります。ビタミンB1が不足すると糖分が乳酸として体に溜まり、疲れを感じるようになります。ビタミンB1は、豚肉・ごま・うなぎなどに多く含まれます。

## 【4. 香辛料・香味野菜・酸味をうまく利用しよう】

酢やレモンなどの柑橘類に含まれるすっぱい成分は**クエン酸**です。クエン酸は、エネルギーを作り出す上で重要な働きをします。また、すっぱい匂いが胃酸の分泌を促し食欲増進にもつながります。香辛料につきも、独特の香りで食欲増進の効果が期待できます。しかし、香辛料の摂り過ぎは胃腸に負担をかけるので注意しましょう。

## 【5. 水分を上手に摂ろう】

暑いとついつい冷たいものに手が伸びてしまいますよね。ですが、冷たいものばかり口にしてしまうと、体温が下がり発汗しづらくなり夏バテの原因となります。また、胃腸にも負担がかかり食欲が低下してしまいます。水分はなるべくキンキンに冷えたものではなく、少しぬるいくらいのお茶などをこまめに摂取しましょう。

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方箋を受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載をしております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士 藤原(汐)・植田・宇根・坂井・佐々木・篠田・清水・新川・為政・中野・廣田  
藤原(知)・皆川・三宅

