



気象庁の予想通り、猛暑が続いています。さらには夏が長く続く可能性もあり、本格的な涼しさを感じるのは例年よりも遅くなるかもしれません。そこで、猛暑を乗り切る夏バテ対策をご紹介します。

夏バテの原因と症状

原因

- ① 暑さによる
消化機能の低下・嗜好の変化
- ② 多量に汗をかくことによる
脱水
- ③ 強すぎる冷房による
冷え・自律神経の乱れ

症状

- ▶ 食欲不振 ▶ 睡眠不足
- ▶ 疲労感 ▶ 倦怠感
- ▶ 胃腸トラブル ▶ 頭痛 など



夏バテになりやすい人の特徴



夜更かしをすることが多い



入浴はシャワーですませる
食事の内容が偏りがち



運動不足

睡眠不足



冷房を低い温度で設定しがち

冷たい飲み物をよく飲む
ストレスを感じやすい



猛暑を乗り切る夏バテ対策

① 生活リズムを整える

できるだけ生活リズムを一定にする
朝に太陽光を浴びたり朝食を摂ると整いやすい

③ 睡眠をしっかりとる

睡眠不足は自律神経のバランスが乱れる原因に
夏用寝具を使用し、エアコンや扇風機などで環境を整える

十分眠れなかった場合は、15分ほどの短い昼寝が効果的

⑤ 適度な運動を心がける

涼しい時間帯にウォーキングなどで体を動かす
階段の利用や部屋でできる筋トレやストレッチなど、
できることから・・・

⑥ 栄養バランスの良い食事を心がける

疲労回復効果のある食品

* ビタミンB1：豚肉、うなぎ、大豆製品

* クエン酸：梅干し、レモン、酢

* たんぱく質：肉、魚、卵、大豆製品

} + 夏野菜

② 入浴時は湯船につかる

ぬるめのお湯に10分程度つかると自律神経の乱れを調整できるだけでなく、良眠に繋がる

④ こまめに水分を補給する

起床後、外に出る時、入浴後は水分補給を意識する(アルコール類は含めません)



まめ知識

エナジードリンクは夏バテに効くのか？

エナジードリンクには一般的にカフェインが多く含まれています。カフェインは、交感神経を優位にして身体を活発にする働きがありますが、疲労回復には、副交感神経を優位にして身体をリラックスさせる必要があるの
で実は逆効果！

