

だるさとサヨナラ！夏バテ対策

夏になって暑くなると、「なんとなくだるい」「食欲がなくなる」「無気力」と感じる人も多いのではないのでしょうか？

夏バテは、はっきりとした痛みや日常生活に差し障るような重大な症状を伴わないことが多いため、とくに対策をたてないまま、涼しくなるのをぼんやり待ってしまいがちです。でも毎日の生活をちょっと工夫するだけで、**夏バテ**はある程度防ぐことができます。

暑い夏を元気に過ごすため、**夏バテ**をしっかり予防しましょう！

【夏バテの主な原因】

睡眠不足

暑さによる食欲低下

体内の水分・ミネラルの不足

暑さと、ク-ラ-による冷えの繰り返し



《夏バテを予防するためには》

睡眠時間の確保

暑いために眠りが浅くなる 眠りが浅くなるから夏バテがひどくなるというように、夏バテと睡眠は切っても切れない関係です。

真夏にぐっすり眠るためには、**快適な室温**が必要です。ク-ラ-を使用する場合は**28度**ぐらいにすること。睡眠中は体温が下がるので、寝始めにちょっと暑いと感じるくらいがいいでしょう。

扇風機を使うのもよい方法です。どちらも冷風が身体にあたるのを避けましょう。身体を疲れさせてしまいます。

ク-ラ-はオフタイマ-を使い、風向きを天井に向け、扇風機は首を振るように設定して使いましょう。

入浴

夏の入浴はシャワ-になりがちですが、暑さでほてった身体を冷ましリラックスするためには、ぬるめのお風呂にゆったりと入るほうがよいでしょう。長風呂や熱すぎるお風呂は避けましょう。

バランスのよい食事

夏は汗をかくことでビタミン・ミネラルの消費量が多くなります。
1日3食、バランスよくしっかり摂りましょう。

タンパク質

(肉・魚・大豆製品など)

ビタミン

(野菜や果物など)

ミネラル

(牛乳や海草など)

【夏にお勧めの食材】

豚肉・納豆・豆腐・ニンニク・ニラ・玉ねぎ・トマト
枝豆・なす・とうもろこし・オクラ・スイカ・きゅうり
大葉・みょうが・モロヘイヤ・さやいんげん・カボチャ
... など



適度な運動

適度な運動は生活にリズムをつけ、自律神経の働きを整える効果があります。ストレス解消や食欲増進にも有効なので、ぜひ毎日の習慣にしましょう。とはいえ、気温が高い時期の激しい運動は、かえって身体に負担をかけてしまいます。

そこで、毎日10分～15分程度を目標に軽く汗をかく程度に身体を動かしてみましょう。朝夕の涼しい時間帯を利用したウォーキングがお勧めです。慣れてきたら30分くらい行くと、より効果的です。

こまめな水分補給

汗をかくと、体内の水分やミネラルが失われます。すると、身体は脱水症状をおこすなど、体調に異常を発生させてしまいます。

のどが渇いてからより、渇く前にこまめに補給することが脱水症状や疲労を予防するコツです。身体のためには冷やしすぎず、常温、または温かい状態で飲むのがお勧めです。

冷房対策

屋外と室内の気温差が大きいところを行き来すると、自律神経に不調をきたし、疲労感や倦怠感などの夏バテの症状を引き起こします。

夏の快適温度は**25度前後**。自律神経の働きをスムーズにし、上手に体温調節をするためには、室温と外気の温度差を**5度以下**にすることが望ましいとされています。しかし、日中は気温が上がり、5度以下の温度差では快適温度にはほど遠いのが現実です。そこで、身体で感じる快適温度を目安にしましょう。室内に入ると同時に「涼しい!」と感じるのは冷やしすぎです。

冷え性の人や女性は、薄手の上着や靴下、ひざかけなどを用意し、身体を冷やしすぎないようにしましょう。

ドライ機能を使うのもよいでしょう。湿度を下げて汗を蒸発させれば、暑さによる不快感はかなり減少します。



夏バテ対策をして、暑い夏を乗り切りましょう!