

# 夏バテとは

高温多湿の夏にからだが対応できなくなり、体調がすぐれずだるい、食欲がない、胃腸の調子が悪い、下痢をする、体重が落ちるなど、夏に起こるからだの不調が夏バテです。原因として考えられるのは、室内外の急激な温度差による体温の調節不良、発汗によるビタミン、ミネラルの消耗、食欲減退による栄養不足、冷たい飲み物の摂りすぎによる消化機能低下、暑さによる睡眠不足などにより、体力が著しく消耗されたことなどが考えられます。夏バテによる免疫力の低下によって、夏かぜにかかることがあり、のどの強い痛みと下痢を引き起こしやすく、微熱が2～4日間続き全身がだるく倦怠感があります。汗をかきやすいので脱水症状への注意が必要です。

毎日の生活をちょっと工夫するだけで、夏バテは防げるものなのです。暑い夏を元気に過ごすために、夏バテの原因とメカニズムを知って、しっかり予防しましょう。

# 日常生活での予防方法

## 1 栄養価の高い食事を食べよう

夏は食欲が減退しやすいので、量より質に重点を置いた食事を摂りましょう。とくに疲労回復に効果的な玄米、豚肉、ウナギ、豆類、ねぎ、山芋などの良質なたんぱく質・高エネルギー・高ビタミンの食材をしっかりと入れましょう。

## 2 室内での過ごし方を工夫しよう

湿度の高い日本の夏は、除湿（ドライ）にするだけでも、不快感はかなり和らぎます。冷房にする場合には、室内外の温度差を5～6度以内に。温度差が大きいと自律神経が乱れやすくなり、体調を崩す原因になります。こまめな温度調節が理想ですが、エアコンの温度調節ができない場合は、風が直接当たらないように風向きなどを調節し、上着を羽織るなど工夫をして体温の調節をしましょう。

## 3 疲れをしっかりと取ろう

疲れをためないことが夏バテの一番の予防法です。なるべく早い時間に就寝しぐっすり眠り、その日の疲れをその日のうちに取り除きましょう。熱帯夜の時は起床時の1時間前に切れるようにタイマーをセットします。温度は27～28度が適当です。寝る前に軽い運動をすると、適度な疲労感が快い睡眠を誘います。

