



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

毎年、夏になると、暑い日が続きますね。
そんな日々の中、**だるい、食欲がない、眠れない、
疲れが取れない**などの症状を感じていませんか？
その症状、いわゆる「**夏バテ**」かもしれません。



ですが、**夏バテの原因を知ることで、夏バテにならないよう対策を
取ることが可能です。**夏だから仕方ないとあきらめず、**夏バテを
予防するための体づくり**について、知っておきましょう。

★まず、**日頃の生活習慣**を思い浮かべ、次の中から**自分に当てはまる
と思うものをチェック**してみましょう。

<夏バテしやすい生活習慣チェック>

- 食事はいろいろなものを摂らず、麺類や菓子パンなど単品で済ませがち
- 冷たいジュースや炭酸飲料をよく飲む
- 汗をかきたくないで、水分はあまり摂らない
- 冷房の効いた室内でじっとしていることが多い
- 冷房を我慢して屋内で過ごすことが多い
- 1日中、座りっぱなしで過ごすことが多い
- 外出先では、階段よりエレベーターやエスカレーターを使う
- 運動しない
- 重ね着など、温度調節できる服装はしない
- 入浴はシャワーだけで済ませることが多い

<チェックの数による目安>

チェック項目は、**夏バテにつながりかねない生活習慣の例**です。
いかがでしたか？

0～3個：生活習慣に大きな問題なし。

ただし、チェックがついた項目は改善していきましょう。

4～7個：知らず知らずの間に、**体の不調が蓄積**しているかも。

8～10個：**あなたの体は悲鳴を上げている可能性**があります。

今すぐチェックのついた習慣を改めましょう。

★夏バテを防ぐ7つの対策

夏バテは、**生活習慣や環境を見直すこと**で予防できます。**7つの対策**
をご紹介しますので、できることから実践してみましょう。

1. 生活リズムを整える

できるだけ、**生活リズムを一定**にしましょう。

朝に太陽の光を浴びると、**ずれた体内時計がリセット**

される他、夜に自然と眠くなるように**ホルモンが分泌**されるようになり、**自律神経のバランスが整います。**

また、**朝食をとることも大切**です。



2. 冷房で身体を冷やさない

室内外の激しい温度差は、**自律神経のバランスの乱れ**を引き起こす原因です。**自律神経は、汗の量を調節**することで**体温調節**を行っています。急激な温度変化が1日に何度もあると、**体温調節のために神経が過剰に働き、
疲れる原因**になります。

冷房を利用する場合は、**外との温度差が極端に大きくならないように設定温度を調節**しましょう。

冷房の風が直接当たると体が冷えすぎてしまうので、**風向きを調節**しましょう。羽織るものやひざ掛け、厚手の靴下を用意して、冷えから体を守りましょう。



3. 入浴時は湯船に浸かる

夏は、ついシャワーで済ませてしまうことが多いかもしれませんが、就寝1時間ほど前に湯船に浸かると、眠りにつく頃には深部体温がスムーズに下がって睡眠の質が向上します。

また、人の体は体温が下がると自然と眠くなります。

40度くらいのお湯で10分ほど入浴すると、眠るために最適な体温変化を促すことができます。



4. 睡眠をしっかり取る

自律神経の働きを整え疲労を溜めないために、規則正しく十分な睡眠をとりましょう。

睡眠不足は、交感神経の活動を活発にしてしまい、自律神経のバランスが乱れる原因になります。



寝苦しさを緩和するために、環境を整えることが大切です。寝具は夏用のものを使用し、扇風機やサーキュレーター等で室内に空気の流れを作りましょう。

また、体に直接風を当てると、体が冷えすぎたり水分が奪われて脱水になることもあるので、注意しましょう。

夜間に十分眠れなかった場合は、15分ほどの短い昼寝も疲労回復に効果的です。



5. 適度な運動を心がける

夏は、活動量や食欲の低下などで体力が落ちやすいので、適度な運動で体力を維持しましょう。

運動によって、体力向上、自律神経のバランスの調整、睡眠の質の向上などが期待されます。

「外に出るなんて無理…」という人は、階段を使う、休憩時間に歩く、テレビを見ながら軽いストレッチや筋トレをするなど、できることを行ってみましょう。



★外出の際は、帽子や吸湿性・速乾性のある衣服を着用する、飲み物を持ち歩くなど、熱中症対策を忘れずに。

6. こまめに水分を補給する

熱中症予防のためにも、こまめに水分・塩分などを摂りましょう。

スポーツドリンク等の経口補水液は、水分・塩分の他、電解質の役割を果たすミネラルを一度に補給することができます。特に朝、補給しておくことで熱中症予防にも効果的です。炎天下で外にいる際や運動時、起床時や入浴後は補給するよう意識しましょう。



★高齢の方は、のどの渇きを感じる前からこまめに水分を摂ることが重要です。汗をかいていない場合は、水やお茶でかまいません。

★糖尿病の方は、経口補水液では血糖値が上昇してしまうため、糖分の入っていない水分を摂りましょう。



★アルコールは、水分補給にはなりません。

逆に脱水を起こす危険性があるので、注意してください。

7. 栄養バランスの良い食事を心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体には、たっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を摂るよう、心がけましょう。

<夏に積極的に摂りたい栄養素は？>

タンパク質…夏はタンパク質を消費しやすいため、補給が必要。

肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれる

ビタミンB1…糖質をエネルギーに変えて、疲れにくくする。

豚肉、ウナギに多く含まれる

アリシン…ビタミンB1の吸収を高める。

たまねぎやんにく、ネギなどのニオイの成分に含まれる

ビタミンC…暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると

疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなったりする。

また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。