

## 保健室便り

暑い夏がやってきました！ 試験が終わると、長い夏休みに入りますね。緊張感から解放されると不規則な生活を送りがち。不規則な生活は体調を崩す大きな要因になります。暑い夏を元気に乗り切るため、規則正しい生活を心がけましょう。



### 夏バテのお話・・・

#### 夏バテってどんなもの？

日本の夏は高温多湿。暑さや湿気、室内と屋外の気温差などの急激な変化に身体がついていけず、自律神経の働きが鈍くなった結果、「食欲が無い」「だるくて疲れやすい」「思考力が鈍る」といった症状が起こる、“夏の身体の不調の総称”が“夏バテ”なのです。



#### 夏バテの主な原因って？

暑くなると、身体は汗をかくことで、体温調節を行います。しかし、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、そのために熱が身体にこもり、疲れやすくなるのです。

冷房の効いた室内や電車などの乗り物と蒸し暑い屋外を行き来すると、その温度差に体温調節機能がうまく対処できなくなります。身体が混乱して自律神経失調状態になることが、夏バテ解消を難しくしていると考えられています。

大量の発汗は水分だけでなく、ミネラルが過剰に排泄されるので、ミネラルバランスの崩れから身体の不調へとつながっていくのです。

暑いと食欲が低下し、ついつい冷たい飲み物や食べ物を多く摂ってしまいがちですが、胃液が薄まったり、胃腸が冷えて消化機能の低下を招いてしまいます。

暑い夜は寝苦しく、睡眠時間も短く、睡眠の質も低下します。良い睡眠が確保されないと、翌日に疲れが残ることになります。



## だるさとサヨナラ！ 夏バテ対策

### 温度調節編

冷房よりも**除湿**。湿度が低いと身体からの気化熱が発散されやすく、さらに風があると、身体の表面から熱が奪われて涼しくなるので、**扇風機**を併用するのもお勧めです。ただし、直接冷たい風が身体に当たるようにすると、体表面の熱が奪われ続けることになって、身体が疲れてしまいます。

冷房温度と外気との**温度差は5 以下**が望ましいのですが、日中の外気は40 近くあり、5 以下の温度差では快適温度にはほど遠いのが現実です。身体が感じる快適温度を目安にしてみましょう。

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。



### 食生活編

身体は汗をかくことで大量のエネルギーを消費します。また、ビタミンやミネラルの消費も激しいため、**良質のたんぱく質**・**ビタミン(B群が重要)**・**ミネラル**を積極的に摂りましょう。

鶏・牛・豚肉は脂の少ない部分、サバ・イワシなどの魚、うなぎ、豆類・大豆食品がお勧め。

ビタミン B 群は糖質・たんぱく質の代謝を助ける働きがあります。

食事は「量より**質**」食欲がなくても、1日3食きちんと摂ることが大切です。少しずつでも、いろいろな種類の食品をバランス良く摂りましょう。

**香辛料**(コショウ・わさび・ショウガ・唐辛子など)や**香味野菜**(ニンニク・にら・ネギなど)は胃液の分泌を促す作用があり消化吸収を助けます。また胃腸を刺激すると食欲が増進します。スパイスの効いた**カレー**は夏の薬膳料理。ただし、食べすぎは胃腸を痛めるのでホドホドに。レモンやお酢など**酸味**を効かせると口当たりをさっぱりさせて食べやすくし、食欲増進・疲労回復にもつながります。

**ジュースを飲み過ぎない!** ジュースは糖質が多く含まれています。その糖質を代謝させエネルギーに変えるために**ビタミン B1**が必要となります。ジュースをたくさん飲めば、**ビタミン B1**がどんどん使われて不足する可能性が…。**ビタミン B1**が不足すると、**疲労感**や**脱力感**を引き起こし、胃腸の働きを低下させます。



### お水のかしい飲み方

冬の病気と思われがちな**脳梗塞**・**心筋梗塞**は夏場にも増加します。汗をかいて脱水症状となり、血液がドロドロになって固まりやすくなるのが原因。熱中症をはじめ、**夏の病気予防**に不可欠なのが、「**お水**」です。

寝ている間に大量に汗をかき、ドロドロ血になるのを防ぐため、**寝る前に1杯**。水分補給と胃腸に刺激を与えるために**目覚めに1杯**。

のどが渇いてからではなく、**こまめに**飲みましょう。一気に大量に飲んでも、すべてが吸収されるわけではなく、余分な水分はどんどん排出されてしまいます。特に外出時は意識をして忘れずに！

大量の汗をかいたときは、**塩と砂糖入りの水**もしくは**スポーツドリンクを薄めたもの**を飲みましょう。汗とともに塩分も流れ出しているため、水だけを補給すると体内の塩分濃度がさらに低下し、熱けいれんを起こしたりします。少量の砂糖を入れることで、塩分・水分の吸収率がアップします。

(注) アルコール飲料やお茶などの**カフェイン**が多く含まれている飲み物は利尿作用が強いため、水分は排出されてしまいます