

# 三匹のこぶた通信

残暑お見舞い申し上げます。



みなさん 毎日暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？夏バテされている方はいらっしゃるかもしれませんでしょうか？

今月は「夏バテ」のメカニズムと予防についてお話しいたします。



毎年こんな症状に悩ませれる方はいませんか？

- ・ 全身の倦怠感
- ・ 思考力低下
- ・ 食欲不振
- ・ 下痢や便秘
- ・ 時には頭痛、発熱、めまいなど



## 「夏バテ」ってなあに？

日本の夏は温度・湿度ともに高いため、私たちの体はたまってくる熱を発散しています。体温を一定に保つためには平常より多くのエネルギーを消費する必要があり、体への負担になります。

しかし、その暑さに適応できず、自律神経に狂いが生じてくると、水分の循環がうまくいかず、熱をうまく下げられなくなって、熱がでる・だるくなって胃腸の働きが弱まり食欲もない・・・といった症状が出てきます。そうやって無理も限界に近づき、体がバテた状態・・・が「夏バテ」です。

現代ではこれに「精神的ストレス」や「冷え」が加わって

「夏バテ」を一過性でない深刻なものにしています。



# どうして 夏ばてになるの？

## ～冷房の効きすぎ？～

夏になると体は汗をかいたり血管を広げたいして体温を逃がし暑さに対応します。この体温調節は自律神経の働きによるものですが、冷房が強すぎたり冷房が効いた室内と暑い屋外を行き来するうちに自律神経が対応しきれなくなり、変調をきたしてしまうことが原因のひとつです。

## ～汗を大量にかくと～

体内に存在するミネラル分が大量に失われます。それが原因となって、体のバランスが崩れ、疲労感が生じます。



## ～栄養の吸収が悪くなる～

外気の暑さにより、消化酵素の効力が低下します。これにより栄養の吸収が悪くなり食欲不振を起こします。また汗をかき、体の水分が失われるため、冷たい飲み物を多くとることがありますが、これにより胃腸が冷えて消化不良を起こすことがあります。



# もし「夏バテ」してしまったら・・・

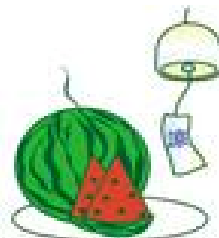
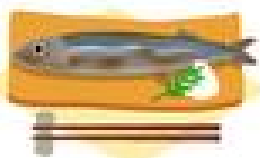
水分補給  
をしっかりと！

汗をかいた後 運動後や入浴後の補給  
1日1~1.5Lはとるように心がけてください。

食事のとり方  
に一工夫

良質なたんぱく質とビタミンB群  
を！

脂の少ない部分の肉や  
サバ・イワシなどの魚  
や大豆食品など・・・  
(豚肉にはビタミンB1  
が豊富です！！)



食べられないときはスポーツ飲料で  
最低限の水分とカロリー摂取を。  
またビタミン剤の補給もお奨めします。



# 冷たいものばかりではなく 温かい飲み物を

- 暑い日にはついつい冷たいものに手が伸びてしましますが、冷たいものばかりでは胃腸の働きを弱めてしまいます。温かいスープやお茶で胃腸を労わってくださいね！
- 冷房の効いた部屋にいるときも水分補給をこまめにして、脱水症状に気をつけてください。

参考資料：全薬工業ホームページ、東京ガスホームページ



担当：木村