



令和 8 年

保健便り

8 月号



夏バテを防ぐ

夏バテは暑さに体が対応できずに生じる不調の総称で、脱水や栄養不足、自律神経の乱れなどが原因で起こりますが、生活習慣や環境を見直すことで予防ができます。

1, 生活リズムを整える

食事や朝起きる時間などを一定にしましょう。朝起きた時に太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、夜に自然と眠くなるようにホルモンが分泌され、自律神経のバランスが整います。

2, エアコンを使う

1 日のうちに急激な温度変化が何度もあると自律神経のバランスが崩れ、疲労の原因になります。冷房の温度は 28 度がおすすめで、風が体に直接当たると疲労に繋がるので、風向きを調整しましょう。

3, 湯船に浸かる

夏場はついシャワーで済ませてしまうこともあるかもしれませんが、寝る 1 時間ほど前に湯船に浸かると、寝るころには深部体温が下がって睡眠の質が向上します。40 度のお湯に 10 分程度浸かるのがおすすめです。

4, 良質な睡眠をとる

暑さによる寝苦しさを緩和するためには、寝具は夏用のものを使用し、エアコンや扇風機を使い室温を快適に保ちましょう。

寝ている間に脱水になることがあるため、寝る前にコップ 1 杯の水分を飲みましょう。

睡眠不足の場合は日中に 15 分程度の昼寝をしましょう。

5, 適度な運動を心がける

夏の暑さで活動量や食欲が低下し体力も落ちやすいので、適度に体を動かし体力を維持しましょう。運動やストレッチなど室内で出来ることを行ってみましょう。

6, こまめに水分を補給する

熱中症対策のためにも 30 分～1 時間おきに 50～100 cc の水分を摂りましょう。水分補給には経口補水液や麦茶などがおすすめです。アルコール類やカフェインを含むコーヒーや紅茶などは利尿作用があるので水分補給には適しません。

7, 栄養のバランスを考える

夏バテしない体づくりのためには食事も大切です。疲労回復に効果がある豚肉やうなぎ、大豆製品などがおすすめです。冷たいものは胃腸に負担がかかるので、気をつけましょう。