



保健室だより 夏号

2018年7月 第4号
発行：札幌大谷大学・
札幌大谷大学短期大学部
保健室



「夏バテ」を防止、夏を元気に乗り切ろう！

「夏バテ」とは、医学的な用語ではありませんが、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」等があります。

高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働する事で疲弊し、自律神経の乱れを引き起こす事が原因と考えられています。また、室内の空調による冷えや、暑い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくしています。

「夏バテ」を予防・改善するために気をつける事は？

ポイントは「バランスの良い食生活」「水分補給」「睡眠」「適度な運動」です。

「夏バテ」を予防・改善するには、食事や生活習慣を一度見直すことが大切です。ポイントは大きく4つ。栄養バランスの良い食事をとること、不足しがちな水分をしっかりと補給すること、ぐっすり眠ってからだを休めること、そして軽い運動をして発汗能力を上げることです。



Q.「バランスの良い食事」というのは何に気をつければ良いのでしょうか？

夏はそうめんや冷麦など炭水化物にかたよった食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルは意識して摂るようにしたいですね。

タンパク質を摂るために肉、魚、大豆製品などを一食毎にいずれか一品摂ることを心がけましょう。またビタミンやミネラルを含む野菜や果物も積極的に取り入れて下さい。食欲増進には、香味野菜やスパイスの活用もお勧めです。

冷たいものばかりを食べ続けると胃腸の働きが弱まります。火を使う調理でキッチンに長時間立ちたくないときは、電子レンジなどの調理器具を上手に活用して温かい料理も味わうようにしましょう。

Q.夏の「水分補給」のポイントは？

大量の汗をかいて塩分も多く失うときは、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用します。家庭で手作りする場合には、0.1～0.2%程度の食塩水（1ℓの水に塩小さじ1/4位）を作り、レモンの絞り汁などで好みの味付けをします。

※ビールなどのアルコールは脱水作用があるため、水分補給には適しません。

また、炭酸飲料等の飲みすぎは糖分の摂りすぎに繋がるため注意が必要です。



Q.「睡眠」のポイントは？

疲れをとるためには、ぐっすり眠ることも大切です。寝室内を快適に保つために、温度は約28度、湿度は50～60%を目安に、エアコンや扇風機も活用してください。1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、一晩中かけ続けられないことも重要です。扇風機は風が直接からだに当たらないように工夫してください。イグサ、竹、麻など通気性の良い天然素材や、ひんやりと感じる素材で作られた寝具などを選ぶのもおすすめです。



Q.「運動」のポイントは？

ヒトは発汗で温度調節をしているため、汗をかく能力を高めることも「夏バテ」の予防につながります。軽く汗ばむウォーキングや軽いジョギングなどを15～20分ほど行うと、汗腺が開いて汗をかきやすくなります。汗をたくさんかいたときは、水分補給をしっかりと行いましょう。また、真夏の炎天下で運動するのは熱中症のリスクが高く危険ですので、気温が低く、日差しも弱めの早朝や夕方以降に行うことをおすすめします。

