

保健「ユース」

夏を乗りきろう！『夏バテ』対策

夏になると、体がだるかったり、食欲不振になったり…。夏に起こる体の不調は世間では俗に『夏バテ』と呼ばれていますね。『夏負け』や『暑気あたり』ともいうそうです。

夏バテの原因は、生活習慣の中にもひそんでいます。今回は、暑さに負けない体をつくるために、生活習慣をふり返り、夏を乗りきりましょう。

最近の生活をふり返ろう

『夏バテ』になりやすい人チェック

まずは、普段の自分の生活習慣をふり返ってみましょう。

チェック項目は、全部で10個です。該当する箇所にチェックをつけてみましょう。

- 暑い日はシャワーだけで済ませます
- 冷房をがらがんかけている
- あまり運動をしない
- 厚食を抜くことが多い
- 食欲がないときは、軽いものです

□食事が同じようなものばかり

□暑いと、冷たい飲み物をたくさん飲む

□汗をかきたくないから、水分はひかえる

□夜更しすることが多い

□睡眠時間が短い

たくさんチェックがついた方ほど、夏バテになりやすくなります。

日常生活でできる予防法

では、夏バテを予防するためにはどうしたらよいでしょうか。

1. 栄養価の高い食品を食べる

食欲が落ちやすい夏は、食事の「量」より「質」に重点を置いてみましょう。

食欲のないときは、玄米、ウナギ、豚肉、豆類、ねぎ、山芋など、良質なたんぱく質、高エネルギー、高ビタミンの食品を取り入れてみましょう。

2. 室内での過ごし方を見なおす

室内外の温度差が大きくなると、体にも負担になります。エアコンの温度はこまめに調節しましょう。また、エアコンの風が直接当たらないよう、風向きの調節や、カーデガンや羽織る、スカートではなくパンツをはくなど工夫して、体温を調節しましょう。

3. ぐっすり眠ってその日の疲れを取る

1番の予防方法は疲れをためないことです。なるべく早めに就寝し、その日の疲れはそのうちにとるようしましょう。寝る30分～1時間前にぬるめのお湯につかると疲れがとれやすくなります。シャワーだけでは疲れはとれにくいので、しっかりと湯船につかることをおすすめします。



みんなで食育

熱中症にならない工夫

熱中症は、暑さなどにより体温の調節が出来なくなる病気です。熱中症にかかると、めまいや吐き気、だるさなどの症状があり、重症になると命にかかわることもあります。

衣の工夫：涼しい服装をしましょう

麻や綿などの風を通す素材の服は風通しも良く、汗も早く乾きます。外に出るときは、帽子や日傘などを使いましょう。

食の工夫：しっかり食事をとりましょう

豚肉やウナギは、たんぱく質やビタミンが豊富で夏バテ予防に最適。食欲のないときは、のどごしが良いものや少量でもエネルギーが摂れるものなどを上手に食事にとり入れましょう。

住の工夫：エアコンなどを上手に使いましょ

カーテンやすだれなどで日光をさえぎりましょう。暑いと感じなくても、温度計や湿度計を確認して、エアコンや扇風機を活用しましょう。