

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

タイプ別 夏バテ対策法！

暑さが最も厳しい8月、夏バテを感じている人も多いのではないのでしょうか。「夏バテ」は、夏の暑さやそれに伴う悪影響に体が対応できずに起こる体調不良の総称ですが、原因や症状によって予防や改善の方法も違います。夏バテのタイプに合わせた対策法で、元気に夏を過ごしましょう。

■暑さでグッタリ 夏バテタイプ

＜こんな人は要注意！＞気温の高い屋外、高温多湿な場所にいることが多い。熱帯夜で、睡眠不足。

＜原因＞夏の暑さや湿度に体が対応できずに起こる夏バテ。夏の間、体は体温を下げるために汗をかいたり全力で活動し、水分不足や睡眠不足などで体調を崩したり、普段より疲れやすくなります。

＜予防&改善＞①1日の飲み水1.2Lを目安に、喉の渇きを感じる前に小まめに水分補給。大量発汗時は塩分も忘れずに補給。②服装や寝具は吸汗性、吸湿性、速乾性、通気性のある素材を活用して快適に。③就寝時はエアコンを積極的に活用。就寝1時間前に26℃に設定し、就寝前に28℃に戻す。

■温度差でクタクタ 夏バテタイプ

＜こんな人は要注意！＞冷房が効いた屋内作業や屋外の出入りが多い。夏でも冷えや寒さを感じる。

＜原因＞暑い屋外と冷房の効いた屋内などの出入りで、激しい温度変化を繰り返すと、自律神経が乱れます。自律神経の機能が低下すると疲れやだるさが取れず、寝付きも悪く、睡眠不足になります。

＜予防&改善＞①エアコンの温度設定は25～28℃を目安に。②ストレッチで血流を改善。自律神経の乱れによる血行不良で硬くなった筋肉をほぐす。③シャワーだけで済ませずしっかり入浴する。就寝2時間前にぬるめの湯温の湯船にゆっくり漬かると、リラックスできて良質な睡眠がとれる。

■胃腸がヘトヘト 夏バテタイプ

＜こんな人は要注意！＞冷たい飲み物や食べ物を取り過ぎる。食欲がない。下痢や消化不良が続く。

＜原因＞体は、暑いと体温を下げようと体表面に血液を集めるため胃腸など内臓の血液が減り、機能が低下します。そこに冷たい物ばかり取ると胃腸がさらに機能低下し下痢や消化不良が起こります。

＜予防&改善＞①冷たくさっぱりしたメニューに偏りがちなので、食欲増進するように香辛料などを活用したメニューで、バランスの良い食事を取る。②冷たい飲み物は控え、温かい（常温でも可）飲み物、体を温める食事を取る。③肉や魚を食べ、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂取する。特に、糖をエネルギーに変換する働きをするビタミンB₁が豊富な豚肉や、ブドウ糖とビタミンB₁を豊富に含む”飲む点滴”といわれる甘酒は、夏バテ解消にお勧め。