

～健康日記～

こんにちは看護部チームです。9月に入り朝夕はだいぶ涼しくなりましたが、依然残暑は続いていますね。この季節は、夏の疲れが出やすい季節になっていますので、体調を崩さず、残暑をうまく乗り切っていけたらと思います。そこで今回は夏バテ解消について簡単にお話できたらと思います。

夏バテとは、夏の高温多湿な状態に身体が対応しようとしきれなくなった結果、疲労感や食欲不振といった症状が起こる、身体の不調のことです。夏バテの原因は暑さからくる食欲不振や食事の偏り、大量の発汗、睡眠不足といったものがあげられます。また暑いからといって冷たいものを飲んでしまうと胃液が薄まり、消化機能が低下して食欲が落ちるといった悪循環も指摘されています。今日の夏バテは、冷房の効いた室内と暑い外との温度差に身体がうまく対処できず、身体が混乱して自律神経失調状態になることも原因と言われています。

では、夏バテ解消法は

1. 冷房の温度をうまく調節する。

冷房の効いた室内と蒸し暑い外を往復すると身体はその変化についていけなくなり、温度調節機構はうまく働かなくなるため、5度以上の差をつけないようにしましょう。

2. こまめに上着を着脱する。

公共機関や会社の冷房の温度調節は難しいことがあるため、寒暖差をつけないよう薄手のカーディガンや膝掛けを使用しましょう。

3. 冷房よりも除湿、扇風機をうまく使用する。

湿度が低いと涼しく感じられます。また風があることで体表から熱が奪われて涼しくなるため、扇風機の使用もおすすめです。冷房の向きは、直接身体を冷やさないように風向きは天井に向けるのがポイントです。

4. 寝るときは冷房のタイマーで切れるようにしておく。

よく眠ることも大事なことです。寝ているときにずっと冷房がかかっていると身体に負担がかかるため、27～28度の静かな微風運転にし、タイマー設定にしましょう。

5. 安眠のためには頭を冷やしておく。

全身を冷やさなくても頭が冷えるだけで涼しく感じます。アイスノン枕を使用するなど工夫してみましょう。

6. 冷たい飲み物を一気に飲まない。

できるだけ冷たいものは避け、温かいものを摂るようにしましょう。飲み物は常温にし、十分な量を摂取することが大切です。おすすめは食欲増進や胃腸の消化・働きを高めるミントティーがおすすめです。

7. 少量でも良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂取する。

食事は1日3食決まった時間に摂ることが大切です。その中でもたんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとることが大切です。ビタミンの中でも特に重要なのは糖質の代謝を下げるビタミンBや、緑黄色野菜、果物などに多いビタミンCを積極的に摂取しましょう。

8. 刺激の強い食べ物を味方にする。

胃腸を刺激すると食欲が増進します。胃液の分泌を促す食べ物は香辛料の効いた辛い物などがあげられます。ただし食べ過ぎると胃腸を痛めてしまうため、レモンなどの酸味も食欲増進、疲労回復効果があります。

9. 夏太りに注意する。

最近は夏痩せよりも夏太りをする人が増えています。夏の食事は冷たいものが増える傾向にあります。冷たいものは油分も甘味も感じにくいので注意が必要です。

10. 上手に汗をかく。

汗をかくことで身体の温度調節や血流促進、老廃物の除去を行います。そのため適度な運動をすることが大切です。涼しい時間に散歩をしてみるなど工夫してみましょう。また入浴も38～40度のぬるま湯にゆっくり浸かることもよいです。好みのアロマオイルを入れることでリラックス効果も高まります。

もう少し残暑が続くそうなので、みなさん身体を大事にして、秋晴れを楽しみに一日を過ごしましょう。