

『 夏バテ予防と対策 』

2021.07.21

夏バテの原因→ 真夏の室内外の温度差を繰り返し感じて、**自律神経の乱れ**。

発汗による**水分やミネラル不足**、寝苦しきによる**睡眠不足**。

夏バテのタイプ→ **内臓冷えタイプ**と**冷房冷えタイプ**

1. **内臓冷えタイプ**→冷たい飲み物の摂取により、体の内側から冷えてしまっているタイプ

暑いからといって冷たいものを摂りすぎると**胃腸が弱り**、**胃腸の不調**を訴えるようになります。胃腸が冷えることによって、血が全身へ巡りにくくなります。その結果、**疲れも取れにくく**なってしまいます。

2. **冷房冷えタイプ**→冷房が効いた中に常にいると、自律神経が外気温との差を調整しよ

うと活発に働きます。その結果全身に血が巡りにくくなり、**疲れやすさや肩こり**などの症状を引き起こします。

☆ **温度差が5~6度以上に差が出ると自律神経が、乱れて来ます。**

症状→慢性的な疲労、だるさ、めまい、偏頭痛、動悸、ほてり、不眠、便秘、下痢、微熱、

耳鳴り、手足のしびれ、口やのどの不快感、頻尿、残尿感

精神的な症状としてはイライラ、不安感、疎外感、落ち込み、やる気が出ない、ゆう

うつになる、感情の起伏が激しい、あせりを感じる

対策→

1. こまめに水やお茶を飲み水分補給をする。(アルコールは、水分補給になりません。)

2. 室内外の温度差を 5°C以内にする。
3. バランスの摂れた食事をする。エネルギー源になるタンパク質(肉類、魚介類、豆類、卵、乳製品)、疲労回復効果のあるビタミン B1(豚肉、ウナギ、ハム、大豆)、ビタミン B1 の吸収を高めるアリシン(玉ねぎ、にんにく、ねぎ等)、免疫力アップに必要なビタミン C(パプリカ、ブロッコリー、ケール、モロヘイヤ)
4. 良質な睡眠をとる。自然な眠りを誘う働きがある「メラトニン」というホルモンが、セロトニンを原料に作られます。セロトニンは、朝日を浴びることで分泌されるという性質がありますので、朝起きたらカーテンを開け朝日を浴びる。寝る前に寝室の高くなった室温をエアコンなどで下げておく。寝る 1 時間前にスマートフォンや PC の使用を止める。
5. お風呂にゆっくり浸かる。全身の血行が良くなり、体に蓄積された疲労物質を取り除く効果。シャワーは、止める。
6. 適度な運動。まずは、簡単なラジオ体操から初めてみては？他にヨガ、ウォーキング、ストレッチ、水泳、ジョギング等。

まずは、自分のできる事から少しずつ生活の中に取り入れ、夏バテをしないように夏を乗り切りましましょう！夏を上手に乗り切ると秋バテも予防できます。