



夏バテ予防と治し方

こんにちは！あけぼの通信です。

暑い日々が続いていますね。
「最近ちょっと夏バテ気味かも……」なんて思っている方もいるかもしれません。
そこで今回は夏バテ対策についてお届けしたいと思います。

夏バテとは？

「夏バテ」と一言と言っても、どういう状態が夏バテなのかよくわからないところがありますよね。

夏バテとは夏による体調不良の総称のことを指します。

例えば

- ・疲れやすい
- ・食欲がない
- ・身体がだるい

:睡眠不足

などのことです。

通常、「暑い」と感じると自律神経が働き、発汗して体温を一定に保とうとします。

けれども、冷房の効いた室内と屋外を出たり入ったりすることによって、自律神経の働きが乱れ、体調不良につながってしまうのです。

それが原因で夏バテとなります。

とはいえ、冷房を止めるわけにもいきませんし、夏バテの予防策はあるのでしょうか。

夏バテを予防する生活習慣

夏バテは乱れた生活習慣が原因のものもあります。次に紹介するような生活習慣を身に付け、夏バテを予防しましょう。

きちんと睡眠を取る

夏バテを予防するにはきちんと睡眠を取ることが大切です。また、睡眠の質も夏バテ予防には大切です。質の良い睡眠を取るには快眠できるような環境を整えることが大切になります。

例えば

- ・冷房の温度設定を変える
- ・冷房のタイマー機能を使う



これらを実行することで睡眠の質が良くなることもあります。また、寝具を工夫することも必要でしょう。

バランスのよい食事を取る

次の栄養が不足すると夏バテしやすくなります。

- ・タンパク質
- ・ミネラル
- ・ビタミン

夏バテしないためには意識的にこれらの栄養を取る必要があります。ビタミンの中でも特に意識して取りたいのがビタミンB群です。サプリメントなどを活用して、積極的に摂取するようにしましょう。

適切に身体を動かす

冷房の効いた部屋にいて汗をかかなくなることが多いですね。適切に身体を動かすことで汗をかき、汗腺を正常に保てます。一度に長時間の運動に取り組むのではなく、こまめに運動する習慣をつけるようにしましょう。また、運動するときの温度管理には十分に気をつけるようにしてくださいね。

生活リズムを一定にする

できるだけ生活リズムを一定にすることも夏バテを予防します。朝、決まった時間に起きることで、自然と夜に眠くなるようなホルモンが分泌され、睡眠不足を防ぎ、夏バテを防止します。夏バテを予防するなら、生活リズムを一定にし、規則正しい生活を送るようにしましょう。

入浴時は湯船に浸かる

暑いとついシャワーで済ませてしまうことってありますよね。けれども、就寝 1 時間前に湯船に浸かることで、スムーズに深部体温が下がり、眠気を誘うのです。40 度くらいの湯船に 10 分くらい浸かることを心がけてみましょう。

夏バテを予防する食事方法

普段の食事方法に気をつけることで、夏バテが予防できます。

温かい食事を取る

暑いとつい冷たい食べ物や飲み物を取りがちです。けれども、それは内蔵を冷やし、胃腸の働きを悪くしてしまうのです。ですから、意識的に温かい食事を取ることは大切です。なるべく温かくて消化の良い食事を取るようにしましょう。

よく噛む

よく噛むことは胃腸の負担を減らしますし、副交感神経を刺激して、自律神経を整えられます。目安は 1 回につき 30 回噛むことです。よく噛むことは軽視しがちですが、意外と夏バテ予防に効果を発揮しますので、ぜひ実行してくださいね。

夏バテの治し方

とはいえ、「もう夏バテっばいから治したい」という人もいることでしょう。ここでは夏バテの治し方を紹介します。

こまめに水分・塩分補給をする

こまめに水分・塩分補給することは夏バテの治し方の一つです。夏バテの原因に身体の脱水症状が考えられるからです。身体は熱がこもると、熱を発散するために汗をかきます。汗を大量にかくことで、身体の体液バランスが崩れてしまいます。そのことが身体の不調をもたらすのです。脱水症状になってしまうと、熱中症にもなりやすいので、こまめに水分・塩分を補給するようにしましょう。

ストレッチなどの軽い運動

夏バテを治すのにストレッチなどの軽い運動が有効です。



なぜなら軽い運動は心身の疲労回復に役立つからです。

また、自律神経の働きを良くするので、夏バテを治すのにとっても良い方法と言えます。ただ、暑いので、冷房の効いた室内で軽く運動することをおすすめします。運動習慣がない人は無理のない運動から始めてみましょう。

室温を上げる

暑いとついつい冷房の室温を下げてしまいますよね。

夏バテになりやすい環境は

- ・外気温と内気温の差が 5 度以上ある
 - ・室温が 25 度以下の環境に長く滞在している
- の 2 点だとされています。

しかし、職場などで自分では室温を調節できない場合があるかもしれません。その場合はカーディガンや羽織ったりして、冷房の風が直接当たらないようにしましょう。

足つぼマッサージ

冷え性の方の夏バテには足つぼマッサージが効果的と言われています。なぜならマッサージには自律神経を整える効果があるからです。

なぜ足つぼマッサージが良いかというと、足は心臓から一番遠く、血液の循環が悪くなりがちだから。足つぼを刺激することで、身体全体の血流が良くなるのです。

夏バテを放置しないようにしましょう

今回、紹介した夏バテの予防法や夏バテの治し方を参考にして、ぜひ暑い夏に勝ちましょう！

会社情報

社名 曙建設株式会社

ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社