

道民の健康情報 夏バテ予防「夏を元気に乗り切ろう!!」

最近こんな症状はありませんか？

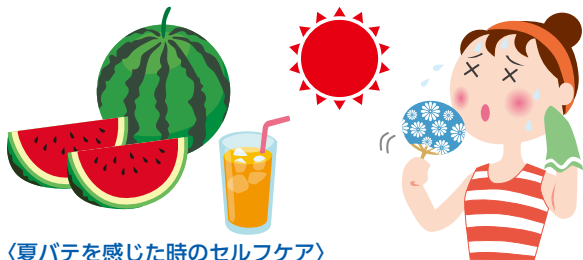
- 全身がだるく、疲れがとれない
- 胃腸の調子が悪くなり、食欲がなくなる
- 疲れているのに夜眠れない

それは、「夏バテ」かもしれません。

その原因は、自律神経のアンバランスによる胃腸機能の低下や、食生活の乱れからの栄養不足、脱水などが考えられます。夏バテを予防のための工夫を見てみましょう。

<予防の工夫>

- 日頃から、10～15分程度の昼寝をとる
- 脱水状態対策：経口補水液などをこまめにとる
- 暑い夜は、エアコンを使い快適な睡眠環境で十分な睡眠時間をとる
- 冷たい飲み物の過剰摂取を控え、胃腸に負担をかけないように注意する
- バランスのいい食事で、栄養をとり、水分や電解質をとる
- 入浴前か後にコップ1杯～2杯の常温水を飲む
- オフィスや外出先では、温度の変化に備えて上着を1枚用意
- 自律神経へ負担がかからないように注意する



<夏バテを感じた時のセルフケア>

- 十分な睡眠時間を確保し、疲労回復を心がける
- 冷房の設定温度を室温が27～28度となるように設定し、暑い時には湿度を下げ、冷やし過ぎに注意
- 汗をかいたらスポーツドリンクなどでこまめな水分、ミネラルなどの補給
- 豚肉やウナギなどのビタミンB群のほか、緑黄色野菜やフルーツなどのビタミンCを含む食材をとる
- 夏野菜を十分にとって、水分、ミネラルおよびビタミンを補給する
- 1日3食の食事をとる。またよく噛んで消化を促進する
- 38～40度のぬるめのお湯にゆっくり浸かってリラックス。自律神経の働きを整える