

夏疲れ度チェック!

今年も湿度が高く蒸し暑い夏となりました。8月の終わり頃から夏疲れが出てくる時期です。疲れが蓄積したままだと秋口に差し掛かったあたりで、一気に夏疲れが出てくるので気をつけてください。夏疲れを溜め込まないで健康を維持するためにも夏疲れ対策が必要です。さっそく、夏疲れ度をチェックしてみましょう。



※下のテストで「はい」に当てはまるものをチェックし点数を合計します。合計で出た数値が、あなたの夏疲れ度数です。

質問	はい
1. 夏はどうしても食事を作るのが面倒になる	1点
2. このところ、同じようなものを繰り返し食べている	2点
3. 食事はあっさりしたものやのどごしの良いものが多い	3点
4. 暑いので、つい火を使わない料理が多くなる	1点
5. 夏になってからどうも食がすすまない	2点
6. のどが渴くので、ジュースや炭酸飲料など1日1Lくらい飲んでいる。	3点
7. 食欲がないときの食事はすいかやアイスクリームで済ませることがある。	3点
8. 夏バテ防止に焼肉、ウナギの蒲焼、とんかつなどをよく食べる。	2点
9. 日中は暑いので動く気がせず、家でダラダラ	2点
10. 汗をかかないように、水分はできるだけ控えている	2点
11. 暑さに弱いので、部屋はクーラーをきかせている	1点
12. 寝苦しいせいか、睡眠不足の日が続いている	2点
13. 夜遅くまで、テレビを観たりビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる	2点
14. 昼食を抜いて、少し涼しくなる夜にまとめて食べるケースが多い	3点
15. 夏の晩は仕事帰りについてビアガーデンに立ち寄ることが多い。	2点



それでは、あなたの合計は何点でしたか?

0~7点 夏疲れ知らずの元気人

今のところ夏疲れの心配はないでしょう。今のコンディションを維持する工夫をしましょう。



8~21点 ちょっと、夏疲れ予備軍!

疲れを感じていても、なかなか疲労が回復されてないようですね。意識的に気分転換を図り、早めのケアをしましょう。



22~31点 かなり深刻!完全に夏疲れです..

きっと自分でも夏疲れを感じているはず。生活習慣を根本から見直して夏疲れから脱出しましょう。



夏疲れの原因

夏疲れは様々な原因が絡み合っているのですが、大きな原因として考えられることとして、以下の3つのことがあげられます。

1. 自律神経の不調
2. 水分不足
3. 胃腸の働きの悪化



1. 自律神経の不調

暑さのせいで食欲不振、食べる時間がマチマチになる、睡眠不足など…。こうした不規則な生活が続くと、自律神経がバランスを失い、疲れやすくなったり、立ちくらみがしたりと、さまざまな不調を引き起こします。

【自律神経の乱れによる不調の例】

- ・疲れやすい
- ・便秘（または下痢）になりやすい
- ・だるい
- ・立ちくらみ
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・疲労感が取れない
- ・顔のほてり



2. 水分不足

体の中から熱を放出するべく「汗」をかくには、その元となる「水」が必要です。うまく汗をかいて、体の中から熱を放出しないと体が高温に保たれてしまい、熱中症のような状態に陥ります。



こまめな水分補給を



適切に水分補給を行なわなければ、体内に余分な水分が溜まるため、鼻水、むくみなどの症状が出る場合もあります。

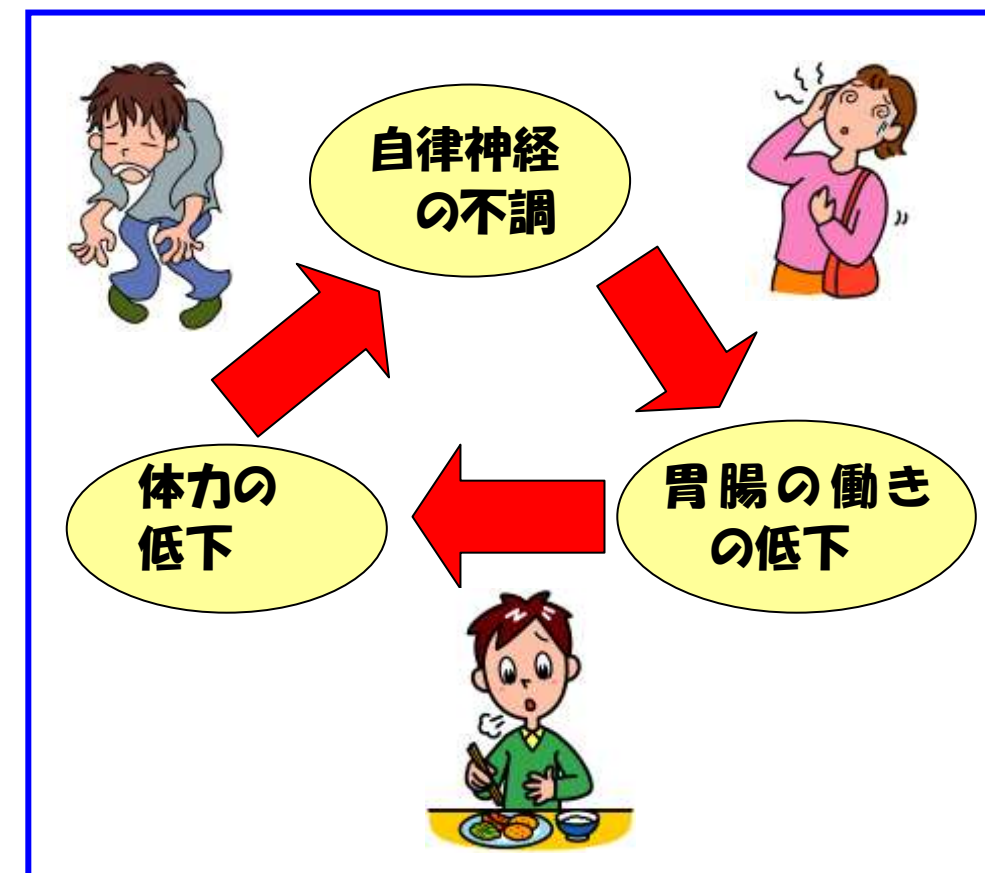
3. 胃腸の働きの悪化

外が暑いせいで体内の温度が高くなると、胃腸への血流が少なくなります。また、汗を多くかくと体内の塩分が不足して、胃酸も減ってしまいます。



この状態で冷たいジュースやビールをがぶ飲みすると、胃をこわしたり、下痢を起こしたりします。

これに加えて、自律神経の不調により、更に胃腸の働きがおちます。胃腸の働きが落ちると、体力は減少し、疲れは溜まり、ますます自律神経の働きが悪くなります。



このように自律神経の不調と胃腸の働きの低下がどんどんお互いを悪化させていく関係に陥ってしまいます。これが夏疲れをひどくさせる原因ともいえます。

夏疲れの防止・解消法

夏疲れ防止・解消の対策・予防法には以下のことが大切になります。

1. しっかりと食べる
2. 水分を補給する
3. 冷房の効きすぎに備える
4. しっかりと寝る



1. しっかりと食べる

【食べ方のコツ】

- 1日3食をきっちり食べる。特に涼しい朝の間は食欲も出てきやすいので朝にきっちり食べることが大切。
- たくさん量が食べられないときは、ビタミン、ミネラルを中心に、少しずつバランスよく食べる。
- どうしても食べられないときは、トマトジュースやフルーツ酢などでビタミンB1やクエン酸を補給する。

【積極的に摂って欲しい食べ物】

<ビタミンB1、B2をたくさん含む食材>

- 豚肉（特にモモ肉、ヒレ肉）
- レバー
- うなぎ
- いわし
- 枝豆
- 納豆
- 豆腐
- 玄米
- ゆず

<ビタミンB1、B2をたくさん含むメニュー>

- 豚しゃぶ（ニンニクを薬味にして）
- レバニラ炒め
- 卵と玉ねぎのうな丼
- 豆腐の肉あんかけ

注：夏は最も消化力が低下する時期。だるさやむくみを感じる時はスタミナ料理は避けましょう。

<クエン酸をたくさん含む食材>

- 酢
- ゆず
- グレープフルーツ
- 梅干
- レモン

<クエン酸をたくさん含むメニュー>

- 豚肉のレモン和え
（豚肉をレモンに漬けたものをさっと炒めたもの）
- 酢をたっぷりかけた冷やし中華
（具に豚肉とねぎをたっぷり入れましょう）
- 酢の物

2. 水分を補給する

水分不足にならないためには、意識的に水を飲む習慣をつけておくのがオススメです。1日およそ1,5L~2,0L目標にしましょう。特に起床時・就寝前・入浴後は水分補給を心がけましょう。水分不足になると、むくみや鼻水、下痢などの症状が出てきます。



●温かい飲み物を上手に取り入れる

冷房の効いた部屋で長時間過ごす人は、身体の冷やしすぎに注意が必要です。室内にいるときは、温かいお茶や消化を促進するカモミールティーやジャスミンティーなどで水分補給するとよいでしょう。



●甘い物を飲み過ぎない

糖分の多い飲み物は、空腹を感じさせなくさせます。糖は疲労回復に効果がありますが、飲み過ぎは食欲不振におちいってしまいますので気をつけましょう。

●食欲不振でも水分補給は欠かさない



3. 冷房の効きすぎに備える

●外気温と室内温度の差が5度程度になるようにする

この方法として、除湿機能を利用する、扇風機を併用して空気をかき混ぜる、上着を羽織るなどして、外気温との差が開き過ぎないように気をつけましょう。

4. しっかりと寝る

●寝る前にクーラーで部屋を冷やしておく

（温度設定は28度位がいいでしょう）

●寝る前に入浴する（半身浴がオススメ）

●寝ござや竹シーツを使う

●適度な運動を取り入れる（ウォーキング、ストレッチなどの運動をすることで眠りにつきやすくなります）



こんにちは！保健師です！

私はまさに夏疲れの症状がオンパレードに出ていました。その主な原因が水分不足だと分かり、それからは水分をマメにとり、ご飯もしっかり食べるようになってからは症状も軽減し、体調も良くなっています。症状のある方はできることからやっていくことをオススメします。私のようになりませんように。



健康だより

Vol. 55

2012

9月号



夏の疲れを解消しよう！

医療法人青仁会 池田病院
地域連携室 保健師 救仁郷
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830
電話 0994-43-3434 内線 (1271)