



市民健康課
☎973-3209

夏バテ知らずで、 元気に夏をのりきるヒーロー!



梅雨が明け、夏本番の8月。夏になって、暑くなると「なんとかならない」「食欲がない」「やる気がおきない」といった、いわゆる『夏バテ』症状を感じる人も多いと思います。暑い夏を元気に過ごすために、夏バテの原因とメカニズムを知って、しっかり予防しましょう。

夏バテのメカニズム

「夏バテ」って何で起きるのでしょうか？

それは、夏特有の高温・多湿な気候に身体のリズムがついていけず、自律神経の働きが鈍くなることで起こるようです。暑くなると、皮膚の血管は拡張して血液が体の表面に集まり、汗をだすことにより体温の調節が行われます。しかし、湿度が高くなればなるほど、汗の蒸発がさまたげられて熱が体内にこもりやすくなります。そして、除々に体力が奪われて疲れやすくなり、生活

のリズムも乱れて体調をくずしてしまふのです。

夏バテの原因

- ① **食欲の低下**
暑くなると食欲が失われがちですが、冷たい飲み物ばかりでは胃の働きが悪くなり、消化不良（胃腸障害）を起します。
- ② **水分やミネラルの不足**
汗をかけば、体内の水分と一緒にミネラルも体外へ排出してしまいます。ミネラル分が大量に失われてしまうと、バランスが崩れ、疲労がたまり、食欲不振などにつながります。
- ③ **睡眠不足**
暑さによる寝苦しさのために睡眠不足になると、疲れもたまり、身体がだるく感じるようになります。



④ ビタミン不足

暑くなるとビタミンB1の消耗が激しくなります。不足すると非常に疲れやすく、やる気もなくなってしまう。

⑤ 内気と外気の温度差

クーラーの効いた室内と炎天下の屋外との入室を頻繁に繰り返していると、その温度差によって身体の温度調節機能が適応できなくなります。

夏バテを予防するには

- 夏を元気に乗り切るためには、
- ① **十分な睡眠をとりましょう**
- ② **クーラーに注意**
上手に体温を調節するためにも、室温と外気の温度差を5度以内に設定し、身体を冷やさないようにしましょう。
- ③ **栄養はバランスよく**
そばやそうめん等あっさりしたもののがほしくなりますが、それだけでは、栄養不足です。ビタミンやミネラルの消耗が激しい夏場だからこそ、野菜や果物、乳製品などを積極的に摂るようにしましょう。
- ④ **夏バテに負けない身体づくり**
適度な運動を継続的に行うことは、夏バテしない効果的な対処方法です。30分程度のウォーキングをするなど、無理のない体力アップを心がけましょう。

熱中症に気をつけて

沖縄の夏はとにかく暑い。夏バテも気になりますが、熱中症にも注意が必要です。



こまめな水分補給に心がけ、外出時は帽子をかぶり、長時間、直射日光に当たらないように気をつけましょう。また、屋外だけではなく、高温多湿な室内でも熱中症はおこります。風通しをよくしたり、クーラーを上手に利用したりしましょう。