

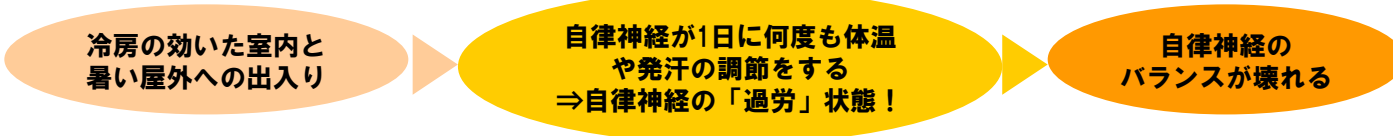
夏ばて対策

夏ばて知らず・・・自律神経が鍵！

暑い日が続くと、「食欲がない」「疲れやすくだるい」「眠れない」「胃腸の調子が悪い」といった夏ばての症状に見舞われる人が多くなります。

昔は、夏ばてといえば、高温多湿による「暑さ負け」でしたが、現代型の夏ばては、これに加え、過剰な冷房による自律神経の乱れが大きな原因となっています。

※夏に自律神経が乱れるメカニズム



自律神経とは

心臓を動かしたり、発汗を促したり、血圧や胃腸等の身体の働きを自分の意思とは無関係にコントロールし、身体を一定の状態に保つ働きをしています。自律神経には、アクセルの役目をする交感神経と、ブレーキの役目をする副交感神経が、シーソーのような関係でバランスをとっています。



自律神経の働き



交感神経

(昼に活性化)

収縮
あげる
拡張
速くなる
弛緩
働きを抑制
促進



血管
血圧
気道
心拍
胃
腸
発汗

副交感神経

(夜に活性化)

拡張
下げる
収縮
ゆっくり
収縮
働きを促進
抑制

自律神経の乱れによる主な症状

- ・夏ばて（だるい、食欲不振）
- ・疲れやすい、疲れがとれない
- ・めまい、立ちくらみ
- ・眠れない
- ・頭痛、冷え
- ・動悸、息切れ
- ・顔のほてり
- ・肩こり、等

※発汗による体温調節も自律神経の働きです。

暑くなると

体表面の血管を広げて熱を身体の外に逃がす。



さらに暑くなると

汗を出し、汗が蒸発するときの気化熱で身体を冷やします。

気温が高くなるにつけ汗をかくようになり夏の暑さに順応できるようになっていくのですが、エアコンの普及で暑さに慣れることがなくなり、さらに、屋内外の激しい温度差が、自律神経の乱れとなって、体調を崩す原因となります。

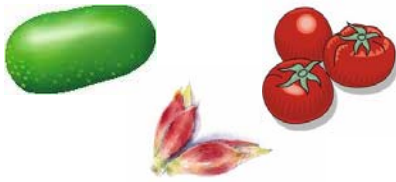
※自律神経はとてもデリケート
生活リズムの乱れやストレスでもバランスが乱れます。
現代型夏ばて対策には「暑さ負け」と「自律神経の乱れ」の両面からの対策が必要です。

夏ばて対策

1. まず、きちんと食事

✓エネルギーを不足させないように、少量でも栄養バランスのよい食事を心がける。
特に体調を整えるビタミン、ミネラルはたっぷり取ろう

バランスの良い食事へ
リンク



旬の夏野菜

とうがん	カリウム・ビタミンCたっぷり
オクラ	食物繊維・β-カロチン・カルシウム
みょうが	食欲増進・発汗作用・カリウム
トマト	疲労回復・抗酸化作用(リコピン) ビタミンA, C, E
なす	抗酸化作用(皮の紫色)



✓冷房で冷えた身体には生でとるより、加熱がお奨め！
✓しょうが・ねぎは、身体を温め、発汗作用、食欲増進、胃腸の回復に役立ちます。
✓ビタミンB1(豚肉・うなぎ・卵・枝豆など)は疲労回復に効果的。

2. 適度な運動で汗をかきやすい身体に

✓汗を出している汗腺は、使わなければ退化します。冷房の効いた部屋に一日いると、汗腺の数が減り汗をかきにくい身体になります。
✓運動で汗をかき、血行もよくなると、疲労回復に繋がります。
運動中に限らず、こまめな水分補給が大切です。ミネラルを含む麦茶がお奨め！



3. 十分な睡眠・休養で体力回復

✓暑くて眠れないからと、冷房のつけっぱなしはやめましょう。身体が冷えると、体温を維持しようと寝ている間も身体が働き続け疲れてしまいます。
✓眠ってしまうと体温が下がるので、室温は28度位。寝入った頃に冷房が切れるようタイマーをセット。快眠グッズもうまく利用しましょう。



4. 冷え対策

✓外気との温度差は5℃以内。
✓下半身、特に足を冷やさない(ハイソックス・レッグウォーマー)。
✓冷たい飲み物を避ける。
✓入浴、半身浴で身体を温める。



甘酒が人気！

うなぎと丑の日



夏ばてといえはうなぎ！
ビタミンA, B1, B2, B6, が豊富。
「土用の丑の日」は江戸時代に始まり、平賀源内が発案したという説が有力

江戸時代、夏ばてを救っていたのが甘酒。江戸っ子の夏のスタミナ源でした。
ブドウ糖やビタミン、食物繊維も多く、「飲む点滴」といわれています。
昔ながらの飲み物が今人気を集めています。