



8月度 衛生対策

夏には夏の健康管理！

～夏バテ予防は生活習慣対策から～

暑いからと冷房を効かせて、冷たいものをたくさん飲んで、つつい夜更かし。そんな生活が夏バテ、夏太りの元凶になります。夏バテを防ぐには、生活習慣の見直しが大切です！

<冷やしすぎは夏太りの原因に>

室温と外気温の差が激しいと、体温調節をする自律神経がうまく働かず、以下の症状を引き起こします。

冷房の使い方に注意し、冷えすぎに注意しましょう

- ・全身のだるさ・食欲の低下・頭痛
- ・血行不良による新陳代謝の低下(太りやすくなる)

<夏こそ朝食を食べましょう！>

汗をかいて失うのは、水分だけではなく、

夏場は汗と一緒にビタミンやミネラルも排出されます。

夏こそ朝からエネルギーと栄養補給！

夏野菜のトマトやピーマンなどにはビタミンCやB1がたくさん！

まずは20分早起きして、朝食を！（忙しい時は卵かけごはんでも）

<涼しい時間帯に運動しましょう>

運動不足で筋力が低下すると、冷えやすく、そして太りやすくなります。

それは将来の高血圧・高脂血症・糖尿病につながります。

朝夕の涼しい時間帯を選んで、うっすら汗をかく軽い運動を

週に3日程度実行しましょう。

<上手な水分補給を>

水分が足りないと、大量に汗をかき、血液もドロドロになります。

お茶やお水をこまめに飲みましょう。

汗を大量にかいた時にはスポーツ飲料がおすすめです。

<夏こそ大切！熟睡できる環境>

夏は体力を消耗しやすいので、しっかり睡眠をとることが大切です。

（睡眠で休養を十分に取れていない人：国の平均18%：SGHグループ41%）

- ・ぬるめのお風呂で20分程度、体を温めてから寝る
- ・寝る前に寝室を冷房で冷やして、そのあと『除湿』に！
- ・寝ごさを敷いたり、麻の寝具で通気をよくする
- ・寝室の明るさは寝る1時間前からほの暗く
- ・早起きを心がける（朝陽を浴びて体内時計をリセット）
- ・休みの日に寝だめしない（睡眠リズムが崩れる）

国民の健康づくり運動

～健康日本21～

【栄養・食生活の目標】

- ・朝食の欠食率を減らしましょう
- ・適正な体重を維持しましょう
- ・睡眠で休養を十分にとりましょう

