

8月度 衛生対策

夏バテを防いで、夏を元気に乗り切る！

夏本番！でも暑い日が続くと、疲れが抜けない、食欲がわかないなど、特に病気ではないのに不調が続いてしまう・・・これはいわゆる夏バテ状態です。夏はまだまだこれから。しっかり対策を行って、夏を元気に乗り切りましょう！

<こんな症状ありませんか？>

- 全身に疲れを感じる
- 食欲がない
- 朝起きるのがつらい
- 無気力になる

※左記に対して、対策をとっても改善が見られない場合は他の病気が隠れている場合も考えられます。必要に応じて医療機関を受診してください。

【結果】

該当数0個・・・すこぶる元気です！その調子で夏を乗り切りましょう。

該当数1～3個・・・夏バテ注意報がでています。気をつけましょう。

全て該当・・・夏バテです！ただちに対策を取りましょう。

冷たいものばかり食べていると、
夏バテしますよ！



<夏バテ対策>

①栄養(ビタミン・ミネラル)があって消化のよい食事

焼肉などいわゆる高カロリー・スタミナ食ではなく、ビタミン(特にB群とC)やミネラル、良質のタンパク質などを含む栄養価の高い食事を食べるようにしましょう

- ・積極的に摂りたい食材(脂身の少ない肉・魚、大豆製品、卵、旬の野菜や果物)
- ・クエン酸(酢・梅干し・かんきつ類の果物など)には疲労回復効果があります
- ・控えたい食材(アルコール、あぶら)



②こまめな水分補給

- ・熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう
- ・糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは、ビタミンB1を消費するため疲れやすくなります
- ・アルコールは脱水を招きます。夏バテしている人はお休みにしましょう



③ぐっすり眠る

- ・寝る1時間ほど前に、ぬるめのお湯に入って体を温めましょう(体温低下時に眠気を誘発)
- ・夜間のエアコンは、就寝時間に合わせてタイマーを活用しましょう
- ・寝不足には、昼休みを利用して「座ったまま15分程度」の昼寝が効果的です

