たかたクリニック通信

2024 年 7 月号

発行元
医療法人社団ゆたか会　たかたクリニック
電話：0799-30-2272　FAX：0799-30-2232
住所：〒656-1313　兵庫県洲本市五色町鮎原西 1-1

夏バテ予防！　～症状と原因～

今年も暑い夏がやってきました。今年の夏（7～9 月）の平均気温は全国的に平年より高く、観測史上最も暑くなった 2023 年に匹敵する暑さになる可能性があると発表されています。**全国的に暑い夏になりそう**です。

また暑い期間も長くなると予想されるため、夏バテにならないように体調管理が大切です。

今回は「夏バテの予防方法」についてご紹介したいと思います。

みなさんは、「**夏バテ**」と聞いて、どのような症状が思い浮かびますか？

〈夏バテの主な症状〉

・体が重い、だるい　・食欲がない　・体が熱っぽい　・頭痛　・むくみ
・下痢や便秘など消化不良を起こしている　・やる気が出ない
・めまいや立ちくらみ

〈夏バテの主な原因〉

①　温度差による自律神経の乱れ

気温が高い屋外と、エアコンなどが効いている室内との寒暖差を繰り返すことで、自律神経の働きが追いつかずに体調不良を招きます。

②　水分不足

自律神経が乱れると胃腸の働きが低下します。水分不足により、胃酸の分泌が減ることでも胃腸の働きは弱まります。さらに夏は冷たいものを飲んだり食べたりしがちですが、胃腸が冷えると働きが悪くなり、食欲不振や下痢、便秘などの消化不良を起こします。

③　睡眠不足

暑さでよく眠れない日が続くと、睡眠不足になります。睡眠不足になると自律神経の働きが乱れ、交感神経が優位になりがちとなります。

日々の生活での夏バテ予防

◎水分を摂りましょう

成人で 1 日 1～1.5 ㍑の飲み水が必要とされています。それ以外に運動や暑さで汗を大量にかいたときは必要に応じて増やしましょう。特に高齢者は喉の渇きを感じにくいこともあるので、こまめに水分補給を心がけましょう。熱中症の予防のためにも適度な塩分も取り入れるといいでしょう。

◎しっかりと睡眠をとりましょう

自律神経の乱れを整えるには睡眠が欠かせません。毎日 7～8 時間程度の睡眠時間を確保しましょう。暑くてよく眠れないときは、上手にクーラーを活用してしっかりと眠りましょう。

◎湯船につかりましょう

暑いからと言って、シャワーで済ませがちですが、副交感神経を優位にするために、ぬるめの湯船につかって、リラックスしましょう。

食事で夏バテ予防

◎冷たい食べ物や飲み物はとりすぎないようにしましょう

冷奴や生野菜サラダ、そうめんなど冷たい食べ物を食べた後は、温かい飲み物を飲んで胃腸を温めるようにしましょう。体を冷やす作用のある食べ物（ナスやきゅうり、トマトなどの夏野菜や葉物野菜）は加熱調理したり、香辛料を加えてみたり、工夫をして胃腸を冷やさないようにしましょう。

◎バランスの良い食事をしましょう

暑いと食欲が出ずに、そうめんなどの麺類や菓子パンなどで食事をすませがちです。糖質だけでなく、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルがとれるバランスの良い食事を心がけましょう。

◎1 日 3 食しっかり食べましょう

朝食を食べることで、体を活動モードにするスイッチが入ります。食事からの水分補給は 1 日 1 ㍑程度あります。朝食を食べることで水分補給にも繋がります。

夏バテに効果的な栄養素と食べ物

夏バテの予防に役立つ栄養素とそれを含む代表的な食べ物を紹介します。

◎　ビタミンＢ１

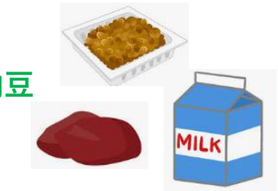
ビタミン B1 は、**糖質を体内でエネルギーに変換**するために不可欠な栄養素です。**疲労回復の効果**があり、夏バテの予防にも重要なビタミンです。

〈ビタミン B1 を多く含む食品〉　豚肉・うなぎ・玄米・ごま

◎　ビタミン B2

ビタミン B2 は、特に**脂質を体内でエネルギーに変換**するために不可欠な栄養素です。

〈ビタミン B2 を多く含む食品〉　レバー・うなぎ・牛乳・納豆



◎　タンパク質

タンパク質は、**筋肉・臓器・皮膚など人間の体の材料となる重要な栄養素**です。体内環境を維持・調整するホルモン、酵素、抗体なども、主要な構成成分はタンパク質です。そのため、不足すると虚弱や免疫機能の低下など、体の全般的な不調の原因になります。

〈タンパク質を多く含む食品〉　肉類・魚介類・卵・大豆製品・乳製品など

◎　ビタミンＣ

ビタミンＣは、**疲労を起こす原因の１つとされている活性酸素を抑える抗酸化作用があります**。また、ストレスの緩和や、ミネラルの「鉄」の吸収でも重要な働きがあります。

〈ビタミンＣを多く含む食品〉　キウイフルーツ・レモン・パプリカなど

◎　クエン酸

クエン酸は、エネルギーを生み出す際に重要な役割を果たしている成分で柑橘類などにも含まれています。**疲労回復にも役立ち、糖質と一緒に摂取すると、疲労が溜まりにくくなります。**

〈クエン酸を多く含む食品〉　梅干し・レモン・夏みかん・酢など

◎　ミネラル

ミネラルは体内で合成することが出来ないので、食べ物から摂らなければなりません。**発汗で失われやすいため、夏は特に摂取することを心がけましょう。**

〈代表的なミネラルと多く含む食品〉

ナトリウム：食塩　　**カリウム：野菜類や果物類**
カルシウム：乳製品　　**マグネシウム：海藻類**
鉄：レバー　　**亜鉛：煮干し**

夏バテ解消　簡単レシピ

暑い夏にさっぱりと簡単に作れるおすすめレシピです。

長芋と梅しそのサラダ

〈材料２人分〉
- 長芋　250ｇ
- きゅうり　1/2 本
- 木綿豆腐　1/4 丁

☆ドレッシング
- 梅干し　２粒
- 白だし　大さじ１
- ポン酢　大さじ１
- 大葉（細切り）２

《作り方》
1. 長芋の皮をむき、１ｃｍ角に切る
2. きゅうりを１ｃｍの暑さに切る
3. 味がなじみやすいよう、木綿豆腐は１ｃｍ大にちぎる
4. ボウルに☆の材料を入れて混ぜ合わせる
5. ☆とすべての材料を和える

たかたクリニックの HP　：https://takata-clinic.com