



# 加地薬局かわら版

2014年7月



## ☀️ 夏バテってどんなもの？

夏バテは、はっきりとした定義がある病気ではありません。夏になって暑くなると、「なんとなく体調が悪い」「やる気が起きない」「食欲がない」「イライラする」「熱っぽい」「立ちくらみやめまい、ふらつきがある」「下痢や便秘」などの症状がでる体の状態を「夏バテ」と呼んでいます。

## ☀️ 夏バテの3大原因

### ① 自律神経の失調

人間の体は、周りが暑くなると、汗をかいて体内の熱を逃し暑さに対応しようとします。これは体温を調節する自律神経の働きによるものです。しかし冷房のきいた室内と、高温・多湿の屋外を出たり入ったりすると、**5度以上の気温差に人間の体は対応できず、自律神経での体温調節がうまくコントロールできなくなります。**その為、めまい・食欲不振・頭痛などを引き起こすことになるのです。



### ② 水分とミネラルの不足

夏になると気温が上昇して体温も上がるため、身体は汗をかいて体温を下げようとします。しかし汗は体内の水分と一緒にミネラル分も体外へ排出してしまうため、身体に必要なミネラル分も大量に失われてしまいます。すると身体は、脱水症状をおこすなど、体調に異常を発生させてしまいます。

### ③ 消化機能の低下と栄養不足

暑いと胃の消化機能が低下してしまい、栄養の吸収が悪くなり、食欲不振を起こしてしまいます。栄養の吸収が悪くなると、ビタミン、ミネラル、たんぱく質といった、身体に必要な栄養素が不足し、夏バテ特有の症状が出やすくなります。また、暑いからといって冷たい飲み物を取りすぎると、胃腸が冷えてしまい、胃の働きが低下し、さらに食欲がなくなってしまうのです。

## ☀️ 夏バテにならないために

- ✓ エアコンの温度は高めに設定する（理想の室温は28度）。
- ✓ 少量ずつ1時間に1回は水分をとるようにする（冷たすぎるのはNG）。
- ✓ 栄養バランスのとれた食事を1日3食とる（タンパク質やビタミン・ミネラル類が大事）。
- ✓ 休息時間を多めにとり、十分な睡眠時間を確保する。



## ☀️ 適度な運動で夏バテを撃退！

適度な運動は、エネルギー消費量を増やし食欲を増進させたり、自律神経を整えたりと夏バテ解消に効果的です。**炎天下でのハードな運動ではなく、朝晩の涼しい時間帯に軽い運動を行いましょう。**週3回、30分間程度のウォーキングがおすすめです。

## ☀️ 知って得する食事のポイント

食欲がなくても1日3食、量より質を考えて摂りましょう。

### ➤ ビタミンB1

摂った糖質をエネルギーに変えるために必要。ビタミンB1が不足すると糖質はエネルギーに変わらず、疲労物質である乳酸となり、夏バテをおこさせます。

豚肉（特にモモ肉、ヒレ肉）、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどに多く含まれます。

### ➤ アリシン

ビタミンB1の吸収を良くし、効果を持続させるために必要。ビタミンB1は一定量以上を体に吸収しにくい特徴があるため、これを改善します。ニンニクやネギ、ニラ、玉ねぎなどに含まれます。

### ➤ クエン酸

疲労の原因である乳酸の排出を促すために必要。また、クエン酸は体の代謝の働きを高め血液中の

において成分が早く分解されるので、汗のニオイも少なくなります。

レモンやオレンジ、グレープフルーツ、梅干しなどに含まれます。

