

# 夏バテについて

## 夏バテとは

人の体は暑くなるとその暑さに対して体温を調整しますが、その体温調節機能が気温の変化に対応できずにいると、自律神経調節機能が低下し、次のような症状が出てきます。

疲れやすい・食欲不振・睡眠不足などなど・・・

このように体に不調が現れる症状を「夏バテ」といいます。

## 夏バテの原因

夏バテの直接的な原因は、体温調節機能が働かなくなり、自律神経を低下させることです。

体温調節機能が働かなくなる原因は、室内と外の温度差の大きさがあると考えられます。

冷房の効いた室内と暑い外の気温の温度差が大きく、室内と外を出たり入ったりすることでその温度差を繰り返すことになり、体温調節機能がコントロールできなくなります。

体温調節機能がコントロールできなくなると、自律神経の調節機能が低下し、内臓の働きかけを低下させ、食欲がなくなるなどの症状を起こします。

そして、食欲がなくなると、体に十分な栄養が補給されなくなり、疲労の蓄積・体調不良を起こします。また、夏の暑い時期に冷たい水分を多く摂ると内臓（特に胃）の働きが低下し、消化不良・食欲不振の原因となります。

## 夏バテ防止策・解消法

夏バテを予防するために、次のようなことに注意しましょう。

- ・ エアコンの温度を高めに設定し、体温調節機能が低下しないようにする。
- ・ 疲労を回復するため、睡眠時間を確保する。
- ・ 食事は旬のものを積極的にとり入れる。  
※夏野菜を食べると体をうまく冷やしてくれます。
- ・ 水分補給するようにする。

## 夏バテを防止する水分補給

### 水分補給のコツ

夏は軽作業でも1日2~3ℓの汗をかかといわれています。

そのため、普段あまり水を飲まない人も、夏はなるべく気を付けて水分を補給するようにしましょう。

しかし、水分が必要だからといって冷たい水を一気に飲むと体に吸収されにくく、胃腸が冷え消化能力を失い、夏バテまっしぐらになってしまいます。

1番いいのは、温かい飲み物を少しずつ飲むことです。

緑茶だけでなく、ハーブティーやカモミールティー、ジャスミンティーも効果的です。

ただ、暑いためどうしても冷たい水が飲みたくなります。

その場合、口に少しだけ含んで、水を少し温めてから飲むようにすればずいぶんと変わります。

## ジュース、アルコールは避けましょう

のどが渇くため、ついつい冷たいジュースが飲みたくなりますが、ジュースを避けて水またはお茶にしましょう。

また、仕事帰りにビアガーデンでビールを1杯！は暑い夏には最高です。

しかし、アルコールを摂取すると分解過程で水分が取り込まれてしまい、飲んだビールの1.5倍以上が尿と共に排泄されてしまうのです。

夏バテを感じたら、アルコールは控えめに。



## 熱帯夜にぐっすり睡眠をとるには

### 寝室の冷房方法

暑い夏は寝つきが悪くなってしまいます。

そこで大切なのが、寝室を快適な温度にすることです。

暑い熱帯夜はクーラーなしでは眠りにくくなってしまいます。しかし、睡眠中は体温が下がってしまうので、クーラーをつけっぱなしにしてしまうと寒くなってしまいます。

なので、寝る前に部屋を冷やしておき、寝るときにクーラーを切るかタイマーをセットしておくのが最適です。

絶対にやってはいけないのが、クーラーの風を直接体に当てることです。

直接クーラーを当ててしまうと、表面の熱が奪われ続けることになり、体は体温を保つために寝ている間中フル回転させられることになってしまいます。これでは、かえって体を疲れさせてしまうので、クーラーの風向きは上向きにして寝ましょう。

### ぐっすり寝るための工夫

- 除湿にする

湿度が下がると、同じ温度でも涼しくなります。

- 寝る前に入浴する

人間の体は1度暖まると眠くなります。なので、寝る前に入浴すると寝やすくなります。

- 軽い運動をする

入浴と同じで人間の体は暖まると眠くなる構造になっています。運動することにより汗で筋肉の中の乳酸などの疲労物質も排出できて血流も良くなり、胃腸も働くようになります。

- 寝ゴザや竹シートを使う

寝ゴザや竹シートは体と布団の密着面積を減らし、体感温度を下げます。