

健康ニュース

『季節の変わり目は夏バテで疲れた体をしっかりケア』

◆「季節の変わり目は夏バテで疲れた体をしっかりケア」◆

湿度が高く、連日続く猛暑は、体にとっては大きなストレスです。「食欲もなくなるし、だるくて何もする気がしなくなるし、夏は苦手」という人も多いのではないのでしょうか。夏バテは、かぜのように高熱が出たり、けがや病気のようにはっきりとした痛みがあるなどの日常生活に差し障りが出るような症状がないだけに、これといった対策もしないまま暑い日々をなんとかやり過ごし、涼しい季節を待ち望むことになりがちです。

ところが、夏も終わりに近づき、朝晩涼しくなってくると、体調を崩したり、体重が減ったりした経験はありませんか。夏の暑さに対応しようと頑張ってきた体の疲れが、急に涼しくなる初秋に出してしまうのです。

夏バテが起こる原因は

夏バテとは、夏、暑い日が続いたために起こる、全身の疲労感、倦怠感、無気力になる、食欲不振、下痢・便秘などの状態を表す言葉で、いわゆる病気という範疇には入りません。しかし、これらの症状を放っておくと、夏の終わりになって夏バテ後遺症または秋バテとよばれる自律神経失調症になる場合があります。次の夏バテの原因を確認し、対策を講じておきましょう。

●体内の水分とミネラルの不足

暑いと人間の体は汗をかいて、体内にこもった熱を逃がし体温を下げようとします。大量に汗をかくことによって、大量の水分が体から失われます。さらに、汗とともに体に必要なミネラル分も大量に体外に排出され、体内の水分と電解質のバランスが崩れて脱水症状を起こしたり、体調に変調をきたしたりします。

●暑さによる食欲の低下

暑さによって胃の消化機能が落ちると、食欲が低下し、ビタミン、ミネラル、たんぱく質などの必要な栄養素が不足して、体がだるい、疲れやすいなどの症状が出ます。清涼飲料水やビールなどの冷たい飲み物をがぶがぶ飲むと、胃の消化酵素の働きが低下して、さらに食欲がなくなるという悪循環に陥ります。

●冷房による冷えと屋外の暑さとの繰り返し

冷房の効いた室内と暑い屋外を何度も行ったり来たりしていると、気温に合わせて体温を調節する自律神経を疲弊させます。自律神経失調症を引き起こす原因となり、食欲不振やめまい、足腰の冷え、頭痛、だるさを感じるようになります。

まずは、夏を上手に乗り切る生活を

夏バテの後遺症について心配する前に、まずは夏バテしない生活を心がけることが先決です。暑い夏を上手に乗り切るには、食事、睡眠、運動など、ふだんの生活を規則正しく送るという、ごくあたりまえのことが大切になります。

●こまめな水分補給

大量の汗で失われた水分はしっかり補給。のどが渴いたときには体はすでに水分がかなり失われている状態ですので、がまんは禁物です。のどが渴く前に水分補給するのがポイントです。スポーツドリンクを飲むなど、ミネラル分の補給にも気を配りましょう。ただし、ジュースなどの甘い飲み物は、それらに含まれる糖分によって空腹を感じにくくなり食欲不振につながりますので、飲みすぎには要注意です。

●バランスのとれた食事を1日3食

夏バテ予防・解消に最良の方法は、バランスのとれた食事です。しっかり栄養補給をすること。ビタミンやミネラル、たんぱく質を意識してしっかりととりましょう。たとえ食欲のないときにも食事は抜かないこと。少量でもかまいませんので、栄養のバランスを考えて必ず1日3食きちんととりましょう。

●良質で十分な睡眠

良質で十分な睡眠も重要です。夜更かしはせずに睡眠時間はしっかり確保。熱帯夜が続いて寝つけないときは、寝る直前にエアコンなどで寝室を冷やしておくことで寝つきがよくなります。エアコンはタイマーをセットして1時間ほどで切れるようにする、設定温度を高めにする、直接体に風が当たらないようにするなどの工夫をしましょう。

●適度な運動

ウォーキングなどの適度な運動は、生活にリズムが出て、自律神経の働きを整える効果がありますし、ストレス解消や食欲増進にもなります。朝晩の日ざしが弱い時間帯に行うのが体への負担が少なくお勧めです。

●冷房による冷え対策

室温と外気温との温度差を5~6度以内に設定するよう心がけましょう。冷えすぎた室内に長時間いると、頭痛や肩こり、腰痛、鼻炎、喘息を引き起こすこともあります。ひざ掛けなどで冷気が当たりやすい下半身を冷やさないようにしたり、脱ぎ着できる上着を用意したりするとよいでしょう。冷えの症状が続く場合は、温かい食事をとったり、ぬるめのお風呂にゆっくり入ったりして、体を温めて血行をよくしましょう。ぬるめのゆったりお風呂は、自律神経の働きを整え、心身ともにリラックスさせる効果があります。

夏の終わりの気温の変化に要注意

夏バテという、真夏の暑さに体力を消耗した結果起こる食欲不振などの体の不調をいうのが一般的です。しかし、夏が終わり涼しくなってきたころに、暑さによる疲れが蓄積した体が朝晩の急激な気温の変化に対応できず、かぜをひいたり、体重が減ってしまったりなど、体調を崩してしまうことがあります。これらの症状も夏バテと同様ですが、「夏バテ後遺症」や「秋バテ」などとも呼ばれています。

夏バテにならなかった人でも、季節の変わり目は気温や湿度、気圧の変化などによって体調を崩しやすくなります。疲れが蓄積した体にはなおさらのこと。夏バテ後遺症を引きずらないためには、早めに体の疲れをとってあげることが大切です。

●温かいスープで体を温める

弱った胃腸の調子を温かいスープなどで整えましょう。

●衣服や入浴で体を温める

日中はまだまだ暑いからと一日中夏の服装のまましていると体が冷えてしまいます。特に明け方はぐっと気温が下がりますので薄着のまま寝ないこと。また、2日に1回は湯船に浸かって体を温めましょう。

●週末はゆったり過ごして体を休める

季節の変わり目でもある初秋は、夏の疲れを残さないための体の調整期間に充てましょう。週末にはできるだけ横になる時間を増やしたりして、「だら～」とゆったり過ごすことも大切です。ただし、起床や就寝、食事の時間は、規則正しく一定にというのが基本です。



芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…etc。一年で最も充実した活動ができる季節を元気に迎えるために、夏バテの後遺症をいつまでも引きずらないよう、しっかりとケアしましょう。

原稿・社会保険研究所©