

夏バテ



夏バテとは...

湿度・温度が高く、蒸し暑い日本の夏。誰もが体調を崩しがちです。「だるい、疲れやすい、食欲がない」というのが、主な症状です。



夏バテの原因はさまざまな要因がからみあって起こると考えられますが、その一つに冷房があります。冷房がきいた部屋と室外との気温差が激しいなど、気温や湿気の急激な変化に体のリズムがついていけず、自律神経の働きが鈍くなることから起こります。

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

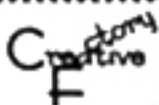
伝える
元気



げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

夏バテの主な原因

日中の暑さと冷房の冷えの繰り返し



発汗により体内のミネラルが不足



暑さによる食欲の低下



現代人は上手に汗をかけない?!



現代人が夏バテしやすい理由に汗腺の減少傾向があります。

ヒトは暑くなると汗を出し、その汗が蒸発するときに熱を奪っていく機能によって体温を調節しています。しかし汗腺は、必要がなければどんどん退化していく性質があります。

快適!



現代人は、エアコンの普及により、幼児期から冷房のきいた室内で生活しているため、汗をかく機会が少なくなりました。それによって汗腺の数もどんどん減少し、機能も低下しているのです。

汗腺が減少すれば、暑くてもうまく汗をかくことができず、体温調節もスムーズにいかなくなって、ますます暑さに弱い体に...



暑いとすぐにエアコンのスイッチを入れてしまう...これは夏バテの原因の一つかもしれません。



エアコンを上手に利用しよう

設定温度

エアコンの設定温度と外気の温度の差を5~6度以内に設定しましょう。

エアコンの適温は28度の少し高め!



~地球にもやさしい~
温暖化防止にもつながります。

冷房より除湿!

なるべくなら冷気で気温を下げる冷房より除湿を心がけましょう。扇風機の併用もおすすです。

就寝時は

就寝時、暑くて寝苦しいときは、寝る前に寝室をエアコンで冷やしておくとし気持ちよく休めます。またタイマーを利用しましょう。(その時の設定温度は高めに)



外出する時には...



外出する時は、乗り物や施設内のエアコンによる冷えから身を守るために、カーディガンやジャケットなど上着やストールなどを持ち歩きましょう。



環境から見直してみよう！
エアコンに頼らず
清涼感を味わおう

ポイント1 目や耳で「涼」を感じる

●カーテンの色

暑苦しく感じる赤やオレンジから、青や白など涼しさを感じる色合いにかえてみましょう。

●い草や畳

い草のごさや畳はひんやりとした感触と懐かしい匂いが涼を運びます。

●風鈴

風鈴の音は、風を感じさせてくれます。



ポイント2 日よけをする

よしずを立てかけたり、すだれをかけて日の光を遮りましょう。



エアコンをつけた時に、省エネになります！

ポイント3 「涼」をつくる

●打ち水



早朝と夕方に、玄関前に打ち水をする、地表の温度が下がり、さわやかな風が部屋に入ります。

●冷しおしぼり

冷たいおしぼりを冷蔵庫に常備しておいて暑さでほてった体をスッキリさせましょう。



夏バテに負けない体づくり

夏のバランス
栄養食

夏は汗をかくことでビタミンB1が不足し、血中に乳酸が増えて疲労がたまりがち。夏バテ予防には、良質のタンパク質とエネルギー代謝をよくするビタミンB群、有機酸(醸造酢、酢酸、クエン酸など)およびビタミンCをしっかり摂るのがポイントです。

積極的に
食べよう！

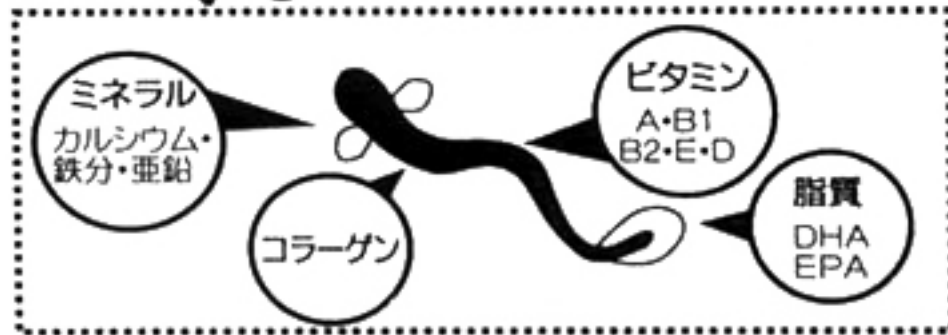
ビタミンB1

豚肉、うなぎ、大豆、カツオ、いわしなど



ビタミンB1の働きを助ける食品(にんにく、にら、ねぎなど)と一緒に摂ると効果アップ!!

夏バテには やっぱりうなぎ



うなぎは、実に栄養に富んだ食品です。
ただし、うなぎだけが夏バテ予防になるというわけではなく、
基本はやっぱり「栄養バランスの良い食事」です。

また、うなぎにはビタミンCが全く含まれていないので、
野菜や果物でビタミンCを補うようにしましょう。

夏野菜を 食べよう！

ビタミンC

今が旬！おいしく栄養たっぷりの夏野菜は、トマトをはじめ、
体を内側から冷やしてくれる効果もあり、暑い夏を乗り
切るのに適しています。



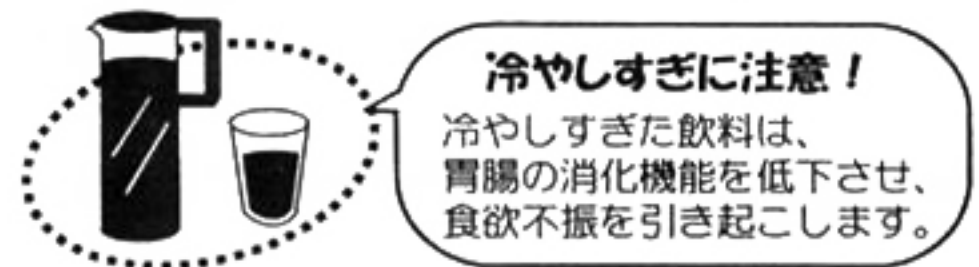
ミネラル補給 も忘れずに！

夏の水分補給

夏は汗を大量にかく季節ですが、汗にはミネラル類が
多く含まれており、ミネラル不足は神経や筋肉の機能
を低下させ、疲れをため込みます。
水分補給時には、ミネラル類が含有されているものを
取ることが大切です。

おススメは麦茶！！

大麦には体を冷やす働きがあるので、麦茶は夏に
適した飲料です。
また胃にやさしいだけでなく、胃粘膜を修復する
効果があることが明らかになっています。



ビールがおいしい季節！...ですが、 ビールは夏の水分補給には向きません。



アルコールには利尿作用があるため、短い時間で体外に
排出されてしまいます。特にビールは、ホルモン分泌を
抑制して尿の量をふやし、多くの水分を体外へ排出して
しまうため、逆に水分不足になってしまうのです。