

夏の健康

夏の過ごし方と 体調管理



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

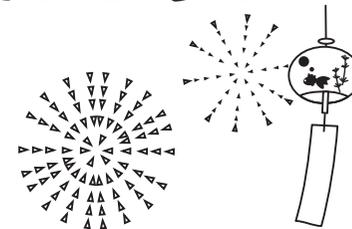
伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

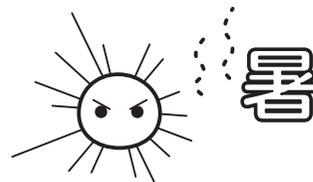
かちどき薬品グループ

夏を快適に過ごしていますか

海や山などレジャーに出掛けたり、夏ならではの行事や風物詩など、楽しみの多い時季。昼夜とも軽装で過ごせるのも夏の魅力です。



一方、昼間は日差しが強く、夜は熱帯夜、都市部ではエアコンの室外機の熱による気温上昇など、高温多湿で厳しい日本の夏は、最も体力を消耗する季節です。



気温の上昇は体に負担をかけ、体調を崩すことも多くなります。特に高齢の方や病気のある方は、熱中症などに十分注意が必要です。



冷房で体を冷やし過ぎたり、つい冷たい飲みものを摂り過ぎて体調を崩すこともあります。

こんなことが心配です…

夏の体の不調など

- ◎ 熱中症
- ◎ 夏バテ
- ◎ 夏かせ
- ◎ 日焼け
- ◎ 虫刺され
- ◎ 水虫
- ◎ 夏の冷え
- ◎ あせも
- ◎ 食中毒

夏バテ

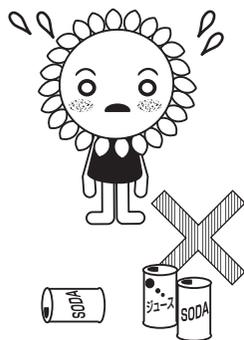
高温多湿の環境に体が対応できず、疲労感やだるさを感じたり、食欲不振になるなどの体の不調が現れます。

夏バテの主な症状

倦怠感、疲労感、体がだるい、無気力
イライラする、熱っぽい
立ちくらみ、めまい、ふらつき、むくみ
食欲不振、下痢、便秘

■夏バテの主な原因

思いあたる
ことは
ありませんか？



- 食事はあっさりしたものばかり
…ビタミンやミネラルなどの栄養素が不足します。
- 喉が渴くと、冷たいものをガブ飲みする
…胃の消化液を薄めてしまい、食欲が減退します。
- 気温が高い日は、冷房の設定を強くしている
…室内と室外の激しい温度差に、体が対応できなくなります。
- 汗をかいても水分をあまり摂らない
…水分不足から脱水状態になります。
- 寝つきが悪かったり、眠りが浅い
…熱帯夜により、睡眠不足になります。
日中の疲労が回復できません。

…昔からあった夏バテ…

「夏負け」「暑気あたり」とも呼ばれ、土用の丑の日に栄養価の高いうなぎを食べるのは、夏に負けず元気に過ごすための先人の知恵だと言われています。



熱中症

気温が高い、湿度が高い、日差しが強い時などに、水分や塩分が不足すると脱水状態になり、体内の熱がこもって体温調整ができなくなります。
水分摂取が不足していたり、睡眠不足や過労で体調を崩していると熱中症になりやすく、高齢の方は重症化しやすいため特に注意が必要です。

熱中症の主な症状

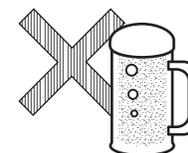
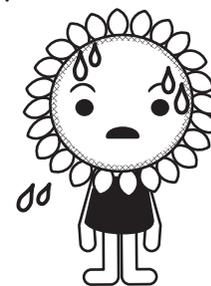
軽症 めまい、立ちくらみ、足がつる
↓
重症 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感
↓
重症 意識障害、けいれん

熱中症は屋外だけでなく屋内でも起こります。
高齢の方やお子さんは、暑さや体調の変化に気づきにくいので、周囲の人が様子を気遣い、未然に防ぎましょう。

■血栓症にも注意

大量に汗をかくと、血液中の水分が減るため血栓ができやすく、脳梗塞や心筋梗塞を招く恐れがあります。

ビールなどのアルコール飲料は、利尿作用によって体内の水分が失われるため、水分の補給に適していません。スポーツドリンクなどで水分と塩分を同時に摂るようにしましょう。



暑さ対策

夏バテ・熱中症を防ぎ、暑さに負けない夏を過ごすには…

暑さで食欲がなく、発汗によって体力を消耗しがちな夏は、炭水化物やタンパク質を中心に、少量でも栄養豊富で消化のよい食事を摂るようにしましょう。

普段から栄養バランスのよい食事を心掛けることは、体調を整え、免疫力の低下を予防する効果があります。

- ◎ 1日3食の食事が基本。
- ◎ 食欲のない時は、少量でも栄養の摂れるものを食べる。



◆ ビタミン・ミネラルを含む食材を多く摂る。インスタント食品や加工食品に偏らないように。

- ◎ 脱水症状を起こさないよう、こまめに水分を補給する。
- ◎ 汗をたくさんかいた時は、ミネラル(塩分など)も摂る。

◆ スポーツドリンク または 食塩 1~2g 水 1L

◆ ガブ飲みせず、水分は適量に。

- ◎ 熱がこもらないように、換気して空気を循環させる。
- ◎ 温度計や気象情報をチェックして、常に気温を意識する。
- ◎ 不調を感じたら、暑さをガマンしない。



◆ 上手に涼を得る工夫を。

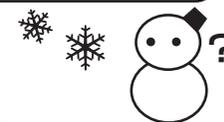
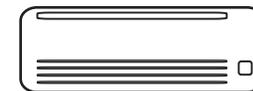
- ◎ 外出する時は帽子や日傘を忘れずに。
- ◎ 冷却スプレーや保冷剤なども携帯するとよい。



◆ 運動は、なるべく気温の低い朝夕に。

夏の冷え

外は暑く室内は冷房が効き過ぎた環境や、温度が一定に保たれた環境での汗をかかない生活は、体温調節機能を低下させて冷えを招き、体の不調を引き起こします。その他にも、「夏の冷え」を招く原因はさまざまです。

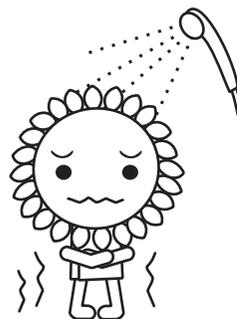


■夏の冷えの原因

思い当たることはありませんか？

本人は「冷えている」と自覚がなくても、体の内側が冷えている場合があります。

- 冷房に長時間あたる
 - …冷房の効き過ぎは、体温を下げ、血行不良を起こします。
- 室内と室外の温度差
 - …激しい気温の差に体が対応できず、体温調節がうまく出来なくなります。
- 薄着
 - …屋外での涼しい装いのまま、冷房の効いた場所へ行くと冷え過ぎてしまいます。
- 食欲不振
 - …体のリズムが乱れて食欲が減退します。食べる量が減ると、熱を作るエネルギーが不足して冷えの原因になります。
- 冷たいものの摂り過ぎ
 - …アイスクリームやかき氷、炭酸飲料などの摂り過ぎは、体を内側から冷やします。
- 夜ふかし、不規則な生活
- 入浴はシャワーだけ
- 運動不足
 - …暑さのせいで体を動かさない生活をしていると、血行が悪くなります。

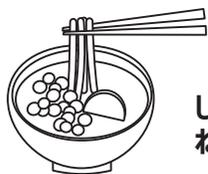


冷え対策

ポイントは適度な温度調整

冷房による冷えや
温度差による体調不良を防ぐには…

- ◎朝食は必ず食べる。
- ◎夏でも温かいものを食べる。
- ◎体を温める食材を使う。
(例)薬味をたっぷりかける。



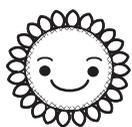
【温める食材】
しょうが・にら・
ねぎ・にんにくなど

- ◎冷房の設定温度を上げる。
- ◎上着やひざ掛けを用意して、こまめに調節できるようにする。
- ◎入浴はシャワーだけでなく、ぬるめのお湯にゆっくり浸かる。



外気温との差は
5℃以内

◆暑くても冷やし過ぎず適温に。



いい汗をかいて 健康に!

💧汗をうまくかけないと夏の不調を招きやすい

普段から体を動かして心地のよい汗をかいていると、体温調節が上手にできるようになります。1日20~30分のウォーキングを10日間ほど続けると効果的です。

💧汗対策には、肌着を着るのがおすすめ

肌着が汗を吸収して皮膚温度を効率よく下げ、体から熱が多く放散されます。体温の上昇を調整し、むだな汗をかかず快適に過ごせます。

こんなことも気をつけよう

皮膚トラブル

□虫刺され — 夏は虫が多く、戸外に出掛ける時は虫刺されに注意

通気性のよい生地で、出来るだけ肌が出ない服を着たり、虫除けスプレーなどを利用すると、ある程度は防げます。もし刺されてしまったら、患部をよく洗い流しましょう。虫の毒素によるアレルギー反応が現れる場合もあるため、体調に異変が見られたらすぐに医療機関を受診しましょう。

…マダニ対策として…

山や自然の多い場所に行く時は、肌の露出を控えましょう。

□あせも — あせもがしやすい季節

多量に汗をかいたまま放っておくと、汗の出口が詰まってあせもができやすくなります。さらに気温が高いと細菌が繁殖しやすいため、汗をかいたら早めに拭いたり、着替えましょう。かゆみをガマンできず、かいてしまうと悪化しがちです。かゆみや炎症がひどい場合は早めに受診しましょう。



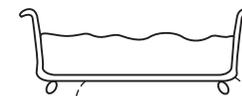
入浴ですっきり!

汗をかく夏は入浴で体を清潔に保つことが大切

細菌の感染を予防し、汗や汚れを皮膚に長時間残さないよう、毎日入浴して皮膚の汚れをよく落としましょう。



刺激の少ないボディタオルなどで、石けんをよく泡立てて、肌を傷つけないようにやさしく洗う



湯ぶねに
浸かる