

暑さを乗り切るために

夏食健康



連日、暑い日が続き夏本番になってきました。楽しい夏を過ごすために「健康」と「食」について、市の保健師と栄養士からメッセージを送ります。

保健師からのメッセージ

“夏ばて”とは

“夏ばて”は正式な病名ではありませんが、夏の暑さからくる体調不良をまとめて“夏ばて”と呼んでいます。わたしたちの体には、自律神経やホルモンなどの作用により、環境の変化に適応して体を常に一定の状態に保つ仕組みがありますが、夏の暑さは体にとって強いストレスとなり、“夏ばて”はこの調節がうまくいかない状態をいいます。

“夏ばて”の原因

人間は、汗を出して体温調整しています。しかし、夏は多湿のため蒸発がうまくいかず、体温が上昇し、体が疲れてしまいます。かつての“夏ばて”は、高温多湿で熱帯夜が続き、寝不足気味になった上に仕事で体力を消耗したときに起こったものです。最近は、冷房や、糖分の多い冷えた清涼飲料水の飲み過ぎ、運動不足、夜型の生活など自ら“夏ばて”の状況をつくり出している場合も少なくありません。