

“夏ばて”の症状

- 全身の疲れが取れない
 - 朝なかなか起きられない
 - 食欲がわかない
 - 冷たい物ばかり飲む
 - 下痢や便秘になる
 - 体重が減る
- などの多種多様な症状が現れます。自覚症状のある人は要
注意です。



“夏ばて”の予防対策

○生活リズムを

暑さで眠れず、夜更かしが重なると、生活のリズムが狂ってきます。生活リズムを立て直しは、まず、睡眠時間をきちんと確保することから。就寝時刻と起床時刻をしっかり守りましょう。朝のリズム

をつくるには、夏休みのラジオ体操に参加するのも良い方法です。

○エアコンは上手に利用

湿度の高い日本の夏は、除湿をするだけでも不快感はかなり和らぎます。冷房をかけるときは、外気温との差を5℃6度以内にしましょう。冷やし過ぎは体調を崩す原因になります。就寝中にエアコンをかけたままにすると、夏風邪や下痢、体調不良の原因になります。寝苦しいときは、寝る前に冷房で冷やしておく、気持ちよく休めます。

○寝つきを良くする工夫

ぬるめのお湯にゆつくり入ることで自律神経を落ち着かせ心身がリラックスします。軽い体操なども同様の効果が期待できます。また、寝る前の暴飲暴食は避けましょう。

○バランスの良い食事と上手な水分摂取

食事前に大量の水分を取り過ぎると、胃液が薄まり消化

する力が低下します。また、冷えた物を取り過ぎると、胃腸の働きが弱ってしまいます。



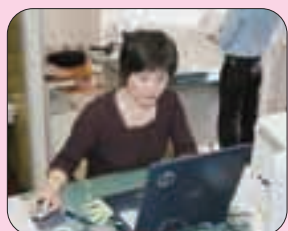
“夏ばて”回復の3原則

“夏ばて”だと感じたときは、

- ①適切な食事 規則正しい食事を取る。
- ②適切な運動 仕事後の軽い運動や眠る前にストレッチ体操をする。
- ③十分な休養 7～8時間の睡眠時間を確保する。

などに気を付けてください。症状が改善されないときは、夏風邪などの病気の可能性があるがあるので医師に相談してください。

メッセージを送る
木谷昌子保健師



“夏ばて”の予防は、いかにこの特有の暑さに体を慣らすかです。暑いときに汗をかく自然現象から逃れ、エアコンで快適な生活を送っていると、汗を出す汗腺が減ってしまい、体温を調節する力が低下してしまいます。運動でいい汗をかくて、体の適応力を普段から高めておくことも夏を乗り切るためには大切です。

