



# 健康コラム 7.8月号



## 暑さに負けない体づくり



これから本格的な夏がやってきます。  
夏場に「だるい」「食欲がない」などといった症状を経験したことがある方も多いと思いますが、  
熱中症や夏バテにならないようにしっかり対策を行い、  
暑さに負けない体づくりを行いましょう！

### 熱中症と夏バテの違いは？

#### 熱中症とは？

熱中症とは、高温環境下で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かないことによる障害のことをいいます。体内に熱がたまることで、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

##### 【原因】

- 気温や湿度が高い
- 日差しが強い
- 激しい運動
- 睡眠不足、疲れなどがあげられます。



#### 夏バテとは？

人は暑くて体温が上がると汗をかいて体温を下げようとしますが、日本の夏は湿度が高いため、体温調節が働きにくくなります。そして自律神経などが正常に機能しなくなると、「だるさ」「疲労感」「食欲不振」などの症状が現れます。  
このような様々な体調不良を夏バテといいます。

##### 【原因】

- 水分不足
- 室内外の温度差
- 睡眠不足
- 食欲の低下などがあげられます。



# 暑さ対策

## 1. こまめな水分補給を

室内でも、屋外でも、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

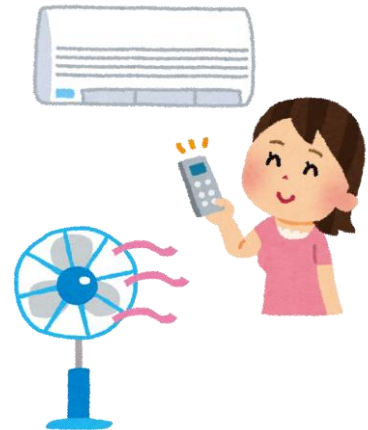


## 2. 日差しを避ける

日差しが強い日はできるだけ日陰を通る、日傘をさす、帽子をかぶるなどして、直接日光が当たるのを避けた方が良いでしょう。

## 3. 室内を適温にする

暑い日には我慢せずにエアコンや扇風機を活用し、室内を適温にしましょう。



## 4. 休息をとる

疲れているときや睡眠不足のときは熱中症になりやすいので、頑張りすぎず休息をとるようにしましょう。

## 5. バランスの良い食事を心がける

食欲が低下して食べる量が減ったり、食事が偏ったりすると栄養素が不足して疲れやすくなってしまいます。



## 食事のポイント

夏場は暑さからそうめんや冷や麦など冷たい麺類ですませてしまう、という方も多いのではないのでしょうか。食欲がない時でも麺類は食べやすいのですが、炭水化物に偏ってしまいます。たんぱく質や野菜を組み合わせるようにしましょう。

### ●夏野菜

旬の野菜は美味しいだけでなく、ビタミンやミネラルが豊富です。夏に旬を迎える野菜は、汗をかいた際に必要となるカリウムや水分などが豊富に含まれているので、夏バテ対策になります。



### ●ビタミンB<sub>1</sub>

炭水化物からエネルギーを産生するためにとっても大切な役割を果たすビタミンです。不足してしまうと、食欲不振、イライラ、だるさ、動悸、息切れなどが生じます。豚肉、うなぎ、大豆、玄米などに多く含まれています。



### ●香辛料や香味野菜を利用する

香辛料や香味野菜には胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。こしょうやとうがらし、にんにく、カレー粉、わさび、しょうが、みょうが、ねぎ、しその葉などを香辛料や薬味として使用しましょう。



**冷たいものや甘いものに注意！**

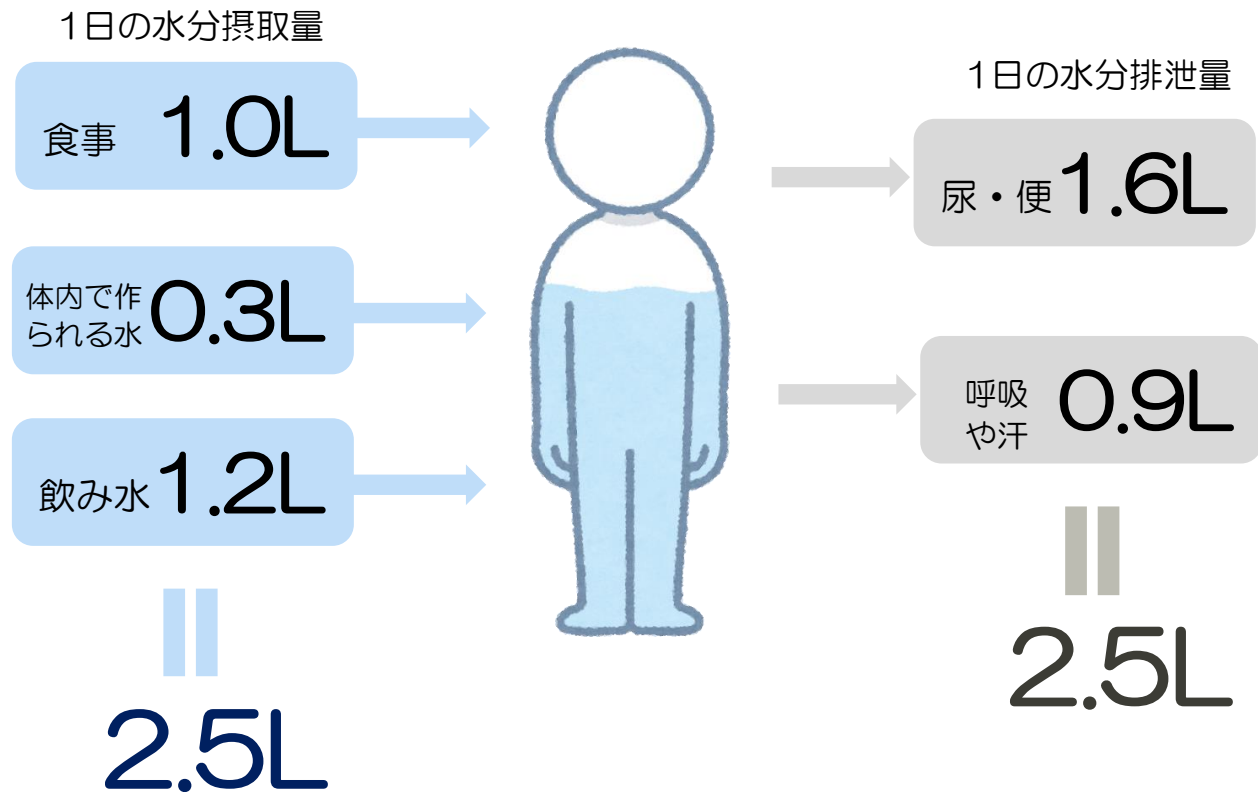


暑い日はアイスクリームや清涼飲料水などを多く摂りがちです。しかし、これらには糖質(砂糖)が多く含まれています。この糖質を代謝するにはビタミンB<sub>1</sub>が必要となるため、糖質を摂りすぎるとビタミンB<sub>1</sub>が不足してしまい、夏バテや疲労の原因になってしまいます。また、冷たいものばかり食べていると胃腸が冷え、胃腸の働きも悪くなってしまうため、摂り過ぎには注意しましょう。

# 水分補給

## 【1日に必要な水分量】

人間の体から排泄(尿・便)、呼吸、汗などとして1日に失われる水分量はおよそ2.5Lです。それを補うためには、飲み物や食べ物から同じだけの水分を摂り入れなければなりません。体格や食事内容にもよりますが、食べ物に含まれている水分を除き、飲み物から最低でも1日1.2L程度の水分を摂ることが推奨されています。



## 【飲み物】

水や麦茶などのノンカフェインの飲料がおすすめです。コーヒーや紅茶、緑茶などのカフェインが多く含まれる飲み物は利尿作用があるため、飲み過ぎには注意が必要です。アルコール類は分解する時に水分を使うため、お酒を飲むときは他の水分も必ず摂るようにしましょう。また、運動などでたくさんの汗をかいたときは、経口補水液などで塩分やミネラルも一緒に補うようにしましょう。



## 【参考文献】

熱中症対策マニュアル/稲葉 裕  
季節の不調がラク~になる本/瀬戸 佳子  
「健康のため水を飲もう」推進運動/厚生労働省