

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。8月は、看護師による投稿です。

夏バテについて

今年の夏は、NASAの観測結果によると“**史上最も暑い**”といわれる程の猛暑で、毎日暑いが続いています。このような時期は、だるいなあと感じていても、特に痛いなどの症状が無かったり、日常生活に支障をきたさなかったりすると、つい放置しがちです。そのような時に見舞われるのが**夏バテ**です。適切な対応をしないと、長引かせてしまうのも夏バテの特徴です。

そこで今回は、軽く捉えがちな夏バテけれども、実は、侮れない夏バテについて、お話します。

夏バテの主な症状

1. 全身のだるさや疲労感

夏バテの代表的な症状は、全身のだるさや疲労感です。何となく身体のだるい、疲れが取れにくいなどの症状が続きます。また、暑さによって睡眠不足になることも少なくありません。それにより、さらにだるさや疲労感が増すという悪循環に陥ることもあります（後述）。

2. 食欲不振

自律神経が不調になって、消化器の機能も低下します。これにより、食欲不振に陥ると、身体に必要なエネルギーやビタミンの不足を招く事があり、だるさや疲労感が増します。

3. 夏風邪

夏バテによる免疫力の低下で、夏風邪に罹ることがあります。特徴は、のどの痛みと

下痢になりやすくなります。微熱が2～3日間続き、全身がだるく倦怠感があります。
また、夏風邪は、汗をかきやすいので脱水状態に注意しましょう。

夏バテによる体調不良の悪循環！？

夏バテは、以下の要因により発症します。これは、単一で起こる訳ではありません。
ここでは、きっちり対処しないと長引く、**夏バテの悪循環**をご説明します（図参照）。

1. 体力の低下

夏の暑さで体温が上がると、身体は体温を下げようとして汗をかきます。しかし、汗には、水分だけでなく塩分やミネラルなども含まれているため、それらが排出されることにより脱水症状を引き起こす可能性があります。脱水症状の予防には、こまめな水分補給が必要です。また、疲労感・倦怠感があると、一般的に甘い飲み物が欲しくなりますが、糖분을摂り過ぎると、それだけでお腹が満たされてしまいます。糖分の過剰摂取による食欲低下は、体力を低下させてしまいますので、ご注意ください。

2. 胃腸の働きの低下

脱水症状の防止には、十分な水分補給が重要なのですが、逆に多量に飲み過ぎると、胃酸が減少し胃の消化能力が低下してしまいます。また、冷たい物の飲み過ぎは、胃腸を壊し下痢になりやすいです。下痢は、栄養不足からの免疫力低下により、体調を崩す原因となります。

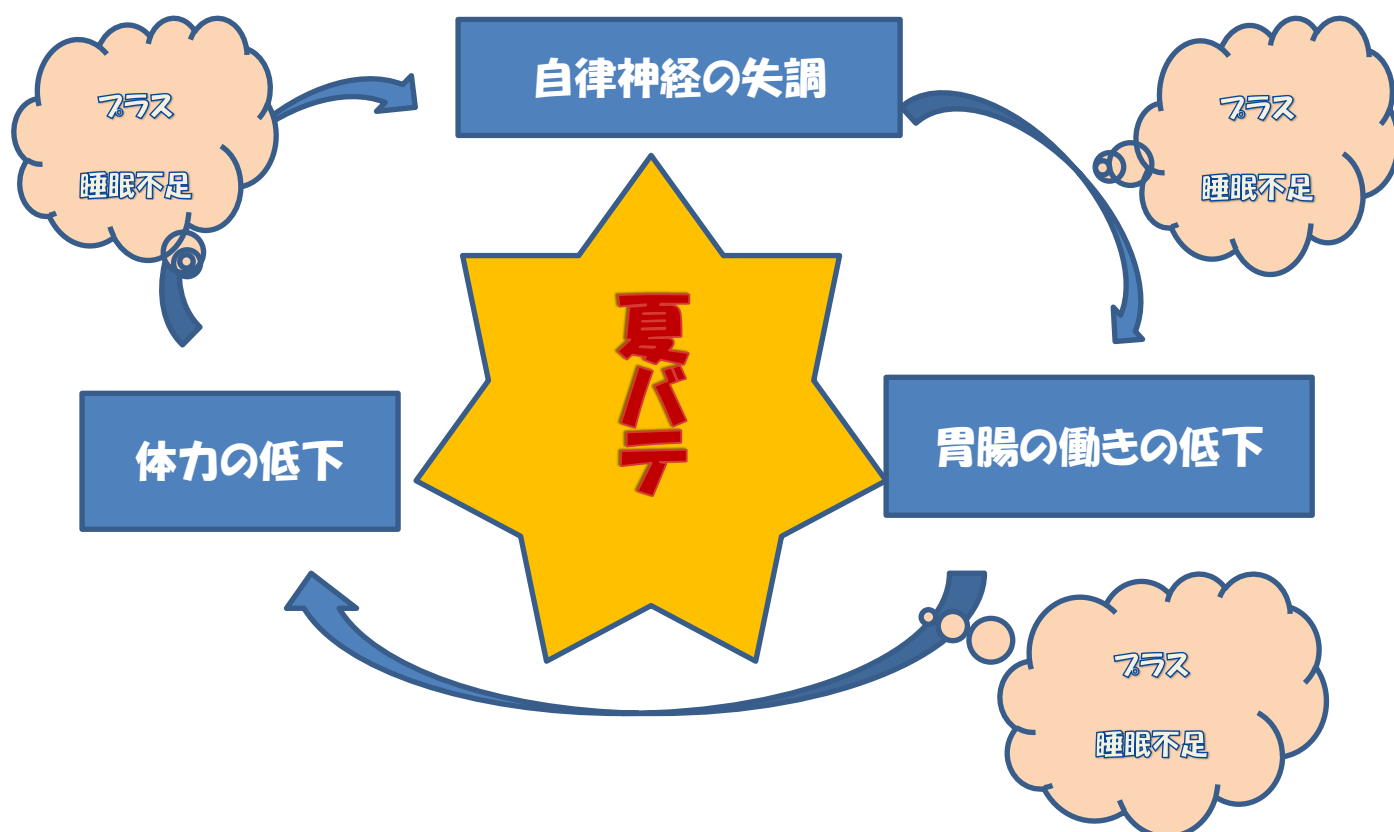
3. 自律神経の乱れ

猛暑の屋外からエアコンで冷えた室内の移動などで、急激に体温が変化します。体温変化による体力の消耗は、自律神経の失調に繋がります。自律神経の失調は、胃腸の働きの低下や全身の倦怠感、さらには食欲不振を招き、体力は、益々低下してしまいます。疲れは溜まる一方で、さらに自律神経の働きが悪くなります。

4. 熱帯夜による睡眠不足

熱帯夜が連続すると、寝つきが悪かったり、眠りが浅くなったりして、睡眠不足に陥

ることがあります。睡眠による日中の疲労を回復することができず、疲れが溜まってしまい夏バテになるのです。以上の事から、自律神経の失調と胃腸の働きの低下がお互いを悪化させていくのが、夏バテの特徴です（図参照）。



図：夏バテによる体調不良の悪循環

夏バテの予防法

1. 栄養価の高い食品を食べる

食欲が減退しがちな夏は、量より質に重点を置いた食事を摂りましょう。特に疲労回復に効果的な玄米・豚肉・うなぎ・豆類・ネギ・山芋などの良質なたんぱく質、高ビタミンの食材を選択しましょう。

2. 水分補給をこまめに行う

暑い夏は、汗をたくさんかきます。したがって、排出された水分を補給する必要があります。普段あまり水を飲まない人も、頻繁に水分を補給するようにしましょう。

しかし、冷たい水を大量に飲むのは、胃腸を冷えさせ消化能力を落としてしまうので、悪影響となります。温かい飲み物を少しずつ飲まれるのをおすすめします。

また、仕事帰りに冷えたビールなどを飲みたい季節ですが、アルコールを摂取すると、それを分解・排出するために大量の水分が必要となります。加えて、アルコール摂取により利尿作用が亢進されて脱水状態を引き起こします。夏バテを感じていたら、アルコールは控え目にしましょう。



3. 室内での過ごし方を工夫する

室内外の温度差が大きいと、自律神経の失調に繋がりますので、身体の冷やし過ぎに注意しましょう。エアコンの温度調節が困難な場所では、エアコンの風が直接当たらないように風向きなどを調節します。また、上着を羽織ったり、靴下を履いたりなどの工夫をして体温の調節をしましょう。特に睡眠時はエアコンや扇風機の風が、直接身体に当たらないように注意してください。

4. ぐっすり眠って疲れを翌日に持ち越さない

疲れを溜めない事が、夏バテの一番の予防法です。なるべく早目の就寝を心掛け、ぐっすり眠って、その日の疲れをその日のうちに解消しましょう。就寝 30 分～1 時間前に、ぬるめのお風呂に浸かるのが効果的です。暑くて寝苦しい夜は、頭部を氷枕で冷やすのもおすすめです。

夏バテと上手に付き合うために

1. 食事の工夫

食欲が無い時は、食欲増進・疲労回復効果がある辛いものや酸味のある料理がおすすめです。生姜やネギは、胃腸を温めてくれます。香りも良いので食事に取り入れて、食

欲増進を図りましょう。

2. 水分補給に+アルファ

大量の汗をかいた時には、水分の補給だけでなく、同時に塩分の補給も大切です。水分摂取時に梅干や塩アメなどを食べるのも効果的です。

3. 体表面を冷やす

暑さは、ガマンし過ぎてはいけません。熱中症になってしまいます。熱中症防止には、



首や脇の下・股関節など、太い血管が走っている体表面部分を、濡れたタオルなどで直接冷やします。保冷剤などを利用すれば、長時間冷やせます。ただし、皮膚温だけが急激に下がり、身体の内部が高温のままであると、その温度差で、かえって身体の負担が大きくなります。保冷剤をハンカチやタオルなどでくるみ、冷やし過ぎないようにしましょう。

4. 足ツボを押してみる

“疲れたな”と感じたら、足のツボを押してみるのはいかがでしょうか。足裏の人差し指と中指の骨の間に少し窪んだ所にツボ（湧泉^{ゆうせん}という）があります。そのツボを押すと、自律神経の働きが高まり、疲れを早く取り除くことができます。



5. バスタイムでリラックス

就寝前に、40度以下の湯船にゆっくり浸かるのがおすすめです。休息する時は、副交感神経が優位に働き、身体をリラックスモードにしてくれます。逆に、朝の熱めのシャワーは、副交感神経優位のリラックスモードから一転して、交感神経が優位になり、身体を活動モードにかえてくれます。活動・休息のメリハリをつけて、自律神経をコントロールすることが、夏バテ対策になります。

まだまだ猛暑は続きます。くれぐれも夏バテに注意して、健康にお過ごしください。