



夏バテ



夏バテとは、夏の暑さによる自律神経系の乱れに起因して現れる様々な症状のことです

○原因

人間の体は高温・多湿な状態では、体温を一定に保とうとしてエネルギーを消費し、かなりの負担がかかっています。通常、負担に耐えることができますが特に負担が強い場合や、長引いたりすると体に溜まった熱を外に出すことができなくなります。この状態が続く、様々な症状があらわれるのが夏バテです。『夏バテ』という名称から夏だけの病気と思われがちですが、気候の変化が激しい梅雨や初夏にも起こりやすいです。

○症状

主な症状は全身の倦怠感、思考力低下、食欲不振、下痢、便秘などがあります。ときに頭痛、発熱、めまいを伴うこともあります。

○改善と予防

夏バテの改善と予防には十分は休養と栄養補給を行い、体を休めることが大切です。ビタミンやタンパク質の不足も夏バテを招くため、食事は豚肉や大豆、魚、野菜など色々な食品をバランスよく摂り、冷えを増長する冷たいものは控え、暖かいお茶などを飲むようにすると効果的です。特に水分補給が重要で、夏場は軽い作業でも1日2~3Lの汗をかくため、意識的に水分を摂るようにしましょう。冷房を入れる際は体に負担がかからないように室温と外気の差を5℃以内にするのが望ましいです。

『夏バテ対策6か条』



其の1：冷房よりも除湿、扇風機をうまく使う。

湿度が低いと涼しく感じます。冷房の向きは直接体を冷やさないように風向きは天井を向けるのがポイント。直接風が当たると、体表面の熱が奪われ続け、体が疲れてしまいます。扇風機も首振りにしましょう。

其の2：冷房をつけて寝る際はタイマーをかける。

寝ているとき、ずっと冷房がかかっていると身体に負担がかかります。

其の3：安眠には頭を冷やす。

全身を冷やさなくても頭が冷えるとそれだけで涼しく感じます。

其の4：冷たい飲み物のがぶ飲みはNG

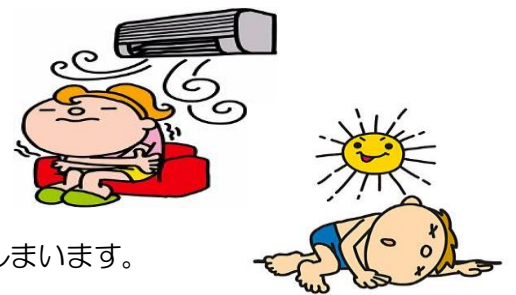
冷たい飲み物を摂りすぎると胃液が薄まり、消化機能の低下を招いてしまいます。

其の5：上手に汗をかく。

汗をかくのは体の温度調節の為にとても大切です。血流も良くなり老廃物も出て行きます。涼しい夕方などに少し歩くなど、適度な運動をしましょう。

其の6：夏太りに注意。

夏に食事は冷たいものが多くなりますが、実は冷えたものは油分も甘味も感じにくいので要注意です。バランスの良い食事を心がけましょう。



○夏バテや疲れたときはお風呂で体も心もリセットを☆

紅茶風呂ってご存知でしょうか？頂き物で余らせてしまったり、一度飲んだだけ捨ててしまうティーバッグは勿体ない！お風呂の中に2~3個から目安に入れてみてください。一度使った茶葉も不織布のなどに包んで入れればOK。紅茶に含まれる『タンニン』には抗菌作用や炎症を鎮める作用もあるので、汗の臭い、虫刺され、日焼け後のお肌にお勧め。頭皮を引き締める効果もあるので髪もツルツルに。そのほかウーロン茶（保温・保水力）、緑茶（美白）、ほうじ茶（アンチエイジング）、ジャスミン茶（ストレス緩和）など、試してみたいかがでしょうか？

