



# [特集:夏バテの原因とその対策]

今年5月25日に気象庁が、今年の夏(6~8月)の予報を発表した。発表によると、西日本と沖縄・奄美、東日本、いずれも平年並みか高い見込み。北日本はほぼ平年並みという、向こう3ヶ月の長期予報を発表しました。恐らく連日猛暑日が続くと考えられ「熱中症」の話を5月の新聞でも取り上げました。

今回取扱うのは「夏バテ」です。では夏バテとは？

実は夏バテにははっきりした定義がなく、いくつかの特徴的な症状を総称して「夏バテ」と呼んでいるのです。『夏にバテる』とは、文字通り、夏の勢いに身体が負けて、バテてしまった状態のことを言います。身体は夏の暑さに対して、他の季節以上のエネルギーを費やすのです。



身体の代謝が正常に機能し、身体にたまった熱を汗として放出している時には何の問題もないですが、その暑さに身体が耐え切れなくなり自律神経に狂いが生じてくると水分の循環がうまくいかなくなり、「身体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭痛」「不快感」「食欲不振」といった症状が現われます。

原因は・・・

## 1. 暑さによる体内の水分とミネラルの不足

人間の体温は36~37度のときが一番スムーズに活動すると言われています。

夏になると気温が上昇して体温も上がるため、身体は汗をかいて体温を下げようとします。

しかし、汗は体内の水分と一緒に塩分も体外へ排出してしまうため、身体に必要なミネラル分も大量に失われてしまいます。すると身体は脱水症状をおこすなど、体調に異常を発生させてしまいます。

## 2. 暑さによる消化機能の低下、栄養不足

真っ先に思い浮かぶ夏バテの症状は「食欲がなくなる」という人が多いのでは？

暑いと胃の消化機能が低下してしまい、栄養の吸収が悪くなり、食欲不振を起こしてしまいます。栄養の吸収が悪くなると、ミネラル・ビタミン・ミネラル・たんぱく質といった身体に必要な栄養素が不足し、夏バテ特有の症状が出やすくなります。

また、暑いからといって冷たい飲み物を取りすぎると、胃腸が冷えてしまい胃の働きが低下し、さらに食欲がなくなってしまいます。



## 3. 暑さと冷房による冷えの繰り返し

冷房が効いた室内から、暑い屋外へ一歩踏み出すと、めまいやたちくらみを感じたりすることはありませんか？これは体温を調節する自律神経が、気温の変化に対応しきれなくなっており、自律神経失調症をひきおこしている可能性が考えられます。自律神経の働きをスムーズにし、上手に体温を調節するためには、室温と外気の温度差を5度以内にし、適度の水分補給を心がけることが必要です。

## ~夏バテの養生法~

食欲まで奪ってしまう夏バテですが、夏バテ解消、防止のためにはバランスの良い食事と規則正しい生活が大切です。更に汗をかくと、ビタミンやミネラルが消費されてしまいます。

あっさりとした「そーめん」などだけでは補給が充分に出来ませんので、

季節の新鮮な野菜・果物などを積極的に摂取しましょう。

