

「夏バテ予防」について

夏バテとは、高温多湿な日本の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「**疲れがとれない**」「**食欲がなくなる**」「**よく眠れない**」などがあります。

高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられます。

<夏バテ対策の4つのポイント>

不足しがちな水分をしっかりと補給すること



熱中症対策には、喉の渇きを感じる前の「早め・こまめ」の水分を摂りましょう。

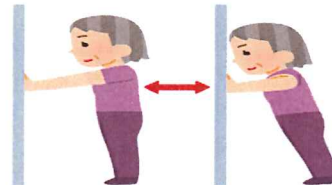
ぐっすり眠って体を休めること



寝室内を快適に保つために、室内の温度は約28度、湿度は50~60%を目安にエアコンや扇風機も活用しましょう。

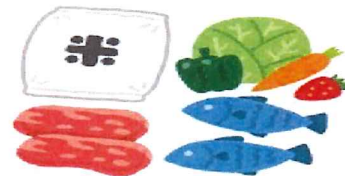
1~2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、一晩中かけ続けられないことも重要です。

軽い運動をして発汗能力を上げること



人は発汗で温度調整をしているため、汗をかく能力を高めることも「夏バテ」の予防につながります。真夏の炎天下で運動するのは熱中症の危険が高いため、気温が低く、日差しも弱めの早朝や夕方以降に行うことをおすすめします。

栄養バランスの良い食事をとること



食欲がなくても1日3食、胃に負担がかからない消化のよい良質のたんぱく質（卵・肉・魚・牛乳など）ビタミン（野菜・果物など）ミネラル（牛乳・海藻など）をバランスよく、少しずつでもいろいろな種類の食品を摂りましょう。

食事や生活習慣を工夫することで「夏バテ」を防いで、暑さに負けない体づくりを目指しましょう。