

5月になりました。もうすぐ夏ですね。今回は「夏バテしない身体作り」がテーマです。

●夏バテとは・・・

夏の暑さによる自律神経系の乱れが原因で現れる様々な症状のことを言います。

●夏バテの症状

食欲不振・睡眠障害・体のだるさ・頭痛・熱っぽさ・めまい・立ちくらみなどがあります



●夏バテ対策のための6つの心得

心得①いろいろなものを食べましょう

蛋白質やビタミン類、汗で排出されやすくなるミネラルをバランス良く摂れる食品やメニューを選びましょう

例えば、ビタミンB1がたっぷり含まれる豚肉を使用した冷しゃぶに、たっぷりの夏野菜を添えたり、冷奴にねぎを多めにトッピングするなど、少しの工夫でバランスがよくなります。



心得②水分をしっかり摂る

水分を適切に摂らず体内の水分が減ると、血流が悪くなり末梢まで血液が回らず体が冷えてしまいます。手足が冷たくなったり、口の中が乾いて唾液が出にくくなった場合は脱水状態の可能性があるので、適切な水分補給を心がけましょう。



心得③涼しい部屋のなかで、ちょっとした運動を

体が冷えすぎて筋肉がこわばったり、代謝が悪くなったりすることがあります。また、冷えて胃腸の働きが悪くなると栄養が摂りにくくなり、食欲がでないことも増えてきます。そうすると体が疲れやすくなり、食欲低下でバテるという悪循環になってしまうため、部屋の中でヨガや体操などで軽く体を動かすと良いでしょう。また、朝夕の涼しい時間帯に外に出て、軽い運動をして汗をかくこともおすすめです。



心得④自分にとって心地良い室温のなかで眠る

冷房が苦手であれば隣の部屋でエアコンをかけて扇風機で風を送る、苦手であればエアコンと羽毛布団を組み合わせる工夫をしてみましょう。



心得⑤服装は温度調節のしやすさを意識する

衣類は汗が乾きやすい通気性の良い素材がおすすめです。室内ではちょっと羽織る物があると便利でしょう。温度調節が出来る状態にしておくことが大切です。

心得⑥入浴は就寝の1時間前に済ませておきましょう

時間があれば湯船につかりましょう。少しぬるめのお風呂にゆったり入って副交感神経を優位にしておきます。お風呂から上がった後、体温が少し下がってくるときに眠気が出てくるため就寝の1時間前くらいに入浴して体の芯が落ち着いてくる頃に眠るのが良いとされています。



6つの心得を意識し、夏バテを防ぎ暑さを乗り切りましょう。