

8月になりました。

今年の夏も暑いそうですね。猛暑が続くようですよ。台風も多いのでしょうか？？

当薬局は、熱中症予防として経口補水液を用意させていただいております。

「水分、いや塩分入りの水分を」とお声がけください。

冷たいアクアソリタをお出しします。むせることが気になる方へはゼリータイプをお勧めします。



さて、今回は、夏バテについて「全国健康保険協会ホームページ」を参考にまとめてみました。

またまたまた、ダイエットから離れましたが、お許しの程。

### 夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る！

暑い日が続く夏、疲れが抜けにくい、食欲がないな・・・ということはありませんか。

これといった症状はないけど、身体の不調が続いてしまう。

これはいわゆる「夏バテ」の状態かもしれません？？

が、この症状が続くようでしたら、受診をお勧めします。お願いします。

「血液検査も問題なし。様子をみましょう」と言われた方は、

夏バテ対策をしっかりと行って、暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。



### 夏バテの原因とその症状

基本情報です。

暑さが元となる夏バテの主な原因は次のとおりです。

- 体内の水分・ミネラル不足…脱水症状
- 暑さによる食欲の低下…栄養不足
- 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し…自律神経の乱れ



とりわけ内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、  
体内の環境を整える機能がうまくいかなくなり、  
疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。  
また、寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。

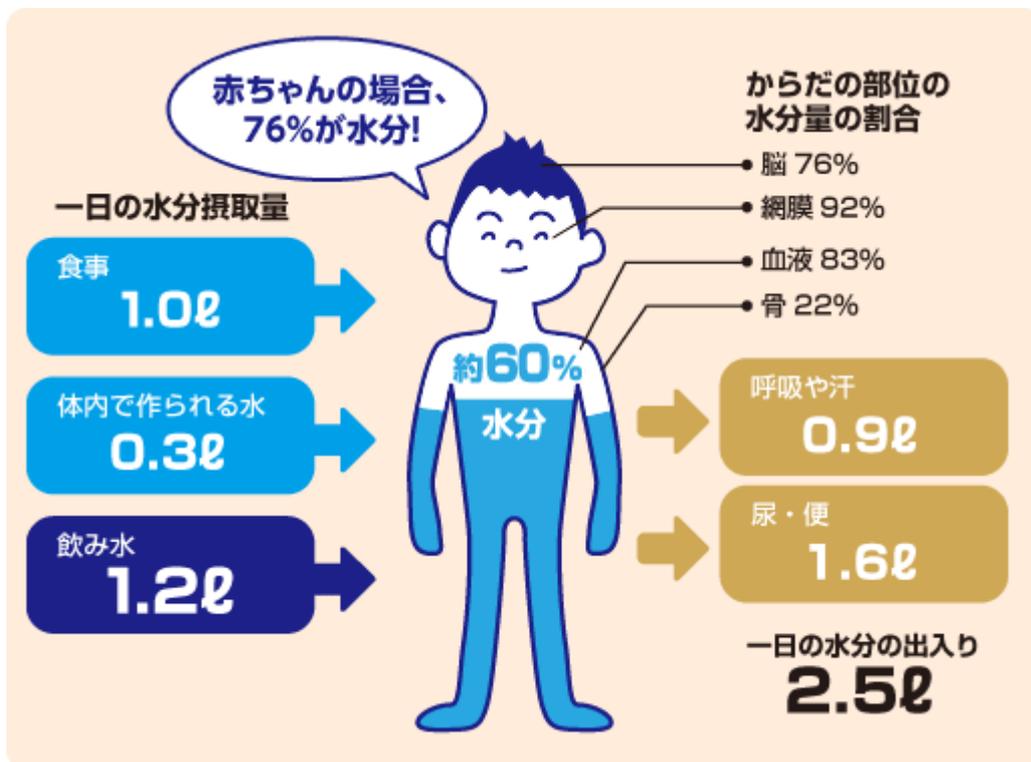
**夏バテしにくい身体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。  
この機会に見直してみましょう。**

## 夏バテを防ぐ生活習慣

### 1. こまめに水分補給をする

厚生労働省の資料によれば、普通の生活においても毎日 2.5L の水分が身体から失われています。  
この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。

**注意**  
スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解に  
ビタミン B1 を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。



#### <水分補給のポイント>

- ビールは飲んだ量の 1.5 倍排泄するなど、アルコールには利尿作用があり、水分補給にはならない
- 起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がける

## 2. 温度差や体の冷やし過ぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。

エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。

また、冷たい飲み物は**胃腸に負担**をかけやすく、体の冷えの元にもなります。



### 大切

夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整えるうえで有効です。

## 3. 睡眠をしっかりとり

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。

ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。

就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。

## 4. 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。

少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。

※きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。

### <積極的に摂りたい栄養素>

タンパク質	夏はタンパク質を消耗しやすいため補給が必要。肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品に多く含まれる
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする。豚肉、ウナギに多く含まれる
アリシン	ビタミンB1の吸収を高める。たまねぎやにんにく、ネギなどのニオイの成分に含まれる
ビタミンC	暑さによるストレスで消費されやすく、不足すると疲れやすくなったり、風邪を引きやすくなったりします。

## 夏バテ対策にこの一品！

### ピリ辛ゴーヤチャンプルー

豆板醤を使ったピリ辛仕上げのゴーヤチャンプルー。

カラフルな彩りで目にもおいしく、食が進みます。

豚肉には、糖質をエネルギーに変える働きをサポートする

ビタミン B1 が豊富で疲労回復に効果的です。

にんにくの二オイ成分アリシンにはビタミン B1 の吸収を高める働きがあり、

ゴーヤはストレスで消耗されやすいビタミン C を含んでいます。

夏バテの症状が重く、日常生活や仕事に支障が出るようであれば、早めに医療機関を受診しましょう。



#### 参考にしてください

前回のダイエット Vol.34 で書きましたが、新しい体重計で毎日体重測定をしています。

測定結果をアプリで取り込み、グラフ化できるとお話ししたと思いますが、6月16日から1日も忘れず測定しています。

余分な話かもしれませんが、1日に何回測定してもグラフ化してくれます。

平日は朝と帰宅後、日曜日は4~5回、朝、昼、夕、寝る前で測定しています。

暇かと思われそうですが、毎日多忙ですよ。薬剤師の仕事は！！

現在、少しずつですが右肩下がりになっているグラフを見ると体重計に乗るのが楽しいです。

測定後、1人反省会をします。食事の見直しをします。

体重が増えている時は、炭水化物を少なくしてタンパク質、野菜を積極的に食べるようにします。

例えば、いつものご飯を1/2にします。

食べ過ぎない注意と食事のバランスの見直しをするようになりました。

目標体重を設定すると「目標まであと〇.〇kgです」と教えてくれます。

頑張るぞ！！

