

夏ばて解消法・・・残暑にも要注意

この時期は、『夏ばて』といわれる「だるい、疲れやすい、食欲がない、眠れない」などの症状がでてく方が多くなりますが、原因や症状は人それぞれです。まずは、夏ばて危険度をチェックしてみましょう。

夏ばて危険度チェック

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 食欲がない 2. あっさりしたものしか食べない 3. かき氷やアイスをよく食べる 4. ジュースなど冷たい飲み物を頻繁に飲む 5. とてものどが渇く 6. 肉や魚はあまり食べたくない 7. 食事を抜くことが多い 8. 汗をかきたくないの、水分はあまりとらない 9. 疲れがなかなか取れない 10. 何もする気が起こらない 11. 熟睡できず、睡眠不足気味だ | <ol style="list-style-type: none"> 12. 頭がぼーとして仕事に集中できない 13. 冷房の効いた部屋に長時間いることが多い 14. 体がだるくて、動きたくない 15. いすに座ると、つい居眠りをしてしまう 16. 動悸や息切れがする 17. 下痢気味、あるいは便秘傾向である 18. 気がめいて、外出したり人と会ったりしたくない 19. イライラして、何も手に付かない 20. 足や体がむくむ 21. 目まいや立ちくらみがする 22. 肩こりや腰痛がある 23. 体重が急に減ってきた |
|---|--|

暮らしと健康 2008年9月号より



13点以上⇒完全に夏ばて
4～12点⇒夏ばて予備軍
0～3点⇒今のところ心配なし

夏ばて度はいかがでしたか。特に症状が強い方は早めの病院受診が必要ですが、秋以降の体調にも影響しますので、生活習慣の見直しをはじめましょう。

環境 冷房の効きすぎに備える！

外気温の差は5℃以内になるよう部屋を調節したり、着るもので調節しましょう。

ちょっと一工夫

- ・夕方涼しくなったら窓をあける。
- ・風が通りやすいように反対側の窓を開ける

睡眠 しっかりと寝る！

寝るときは28℃くらいに設定し、オフタイマーを活用しましょう。冷風が直接からだにあたらないように注意しましょう。



運動 適度に体を動かす！



長時間、冷房の効いた場所にいると、発汗しにくいからだになっていきます。涼しい時間帯を選んで適度な運動を心がけましょう。運動中は、水分補給を忘れずに。

食生活 あなたの水分のとり方、大丈夫？

夏場は汗をかくことで、身体から多量の水分とビタミン・ミネラルを失います。このとき、間違った水分補給をしてしまうと、体調を崩し夏ばての原因になります。普段の生活を見直してみましょう。

×暑いときはペットボトルを一気飲みする

冷たい水を一気に飲むと胃腸が冷えて、消化能力を低下させてしまいます。

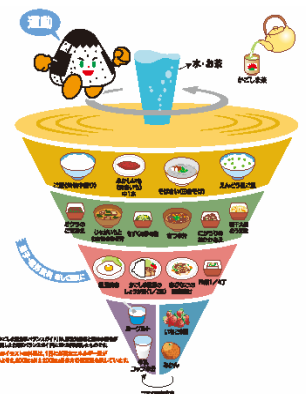
×スポーツドリンクや栄養剤をよく飲む

スポーツドリンクや栄養剤も、糖分が多く含まれているため、とり過ぎると肥満やメタボリックシンドロームを引き起こす原因となります。

×お風呂上がりは、ビールで水分補給

アルコールは利尿作用があるので、ビールを飲むと、身体の水分が外に排せつされてしまうため、水分補給としては逆効果です。

※水分とミネラル、ビタミンは同時補給が大切です。こまめな補給を心がけましょう。



夏ばて予防は、水分補給だけでなく、食事も重要です。冷やしめんなどの単品メニューですませず、1日3食しっかり食べて、**さまざまな栄養素をバランスよくとることが夏ばて予防の基本です。**

食事バランスガイド

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。