

☀夏バテに気を付けましょう

今年も猛暑が続いていますが、皆さん夏バテはしていませんか？

日本の場合、夏特有の環境「高温多湿」が原因で、身体の働きが正常に機能しなくなって起こる体調不良のことを総じて「夏バテ」と呼びます。夏バテには大きく分けて2種類の原因があります。

🍀原因1 🍀 気温の変化と自律神経の乱れ

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。

私たちは暑さを感じると体温が上昇しますが、汗をかくことで体温を下げ、体温の調節をしています。

汗をかくのは自律神経の働きによるものですが、真夏の屋外の気温や湿度と、

エアコンのきいた室内との気温や湿度の差を繰り返し感じることによって、

汗をかくように働く交感神経と、汗をかかないように働く副交感神経の切り替えが上手くいかなくなり、

自律神経のバランスが崩れてしまいます。これが、夏バテの原因となります。

また、自律神経のバランスが乱れると、

体温調節が上手に出来なくなるだけでなく、

胃腸の不調や食欲不振、倦怠感や睡眠障害なども引き起こします。



予防法・改善策は？

* 薄着は禁物です

猛暑からつい薄着をしがちですが、1日のほとんどを過ごすのが

冷房の効いた屋内である場合、身体を冷やしすぎている恐れがあります。

屋外と室内の温度差を緩和するためにも、すぐに羽織れるカーディガン等を常備するとよいでしょう。

(屋外にいる時は、通気性のよい服装をし、体内に熱がこもらないようにしましょう)

* 入浴は湯舟に浸かりましょう

夏の入浴はシャワーで済ませがちですが、夏もしっかり湯船に浸かることが大切です。

屋外が暑いので気付きにくいですが、身体は冷房で冷えきっています。

40℃を超える熱い湯に浸かると交感神経が優位になり、寝つきにくくなってしまいますので、

38℃程度のぬるめの湯に最低10分、できれば30分くらい浸かると

副交感神経が優位になってリラックス効果があり、自律神経のバランスも整います。



* 就寝前は明かりを暗めにしましょう

寝る直前まで強い光を浴びていると、自律神経のバランスが崩れてしまいます。

強い光には、自然な眠りへと誘う働きをもつメラトニンの分泌を抑えてしまう作用があります。

寝る1時間前くらいには、テレビを消しスマートフォンの使用も控え、部屋の明かりを暗めに

しましょう。明かりを調節することで自律神経が整い、疲れが取れやすくなります。

特にスマートフォンのブルーライトは体内時計を狂わせると言われていますので、気を付けましょう。

原因2 脱水

ヒトは、排尿や発汗など目で見えて感じとれるものとは別に、何もしていなくても皮膚や呼吸から水分が排出されています。これを【不感蒸泄（ふかんじょうせつ）】と言います。

不感蒸泄に加え、排尿や排便・また夏は暑さによる汗の量が増え、体内の水分が減り脱水を起こします。脱水になると、血液の量が減り血圧が低下します。必要な栄養素が身体に行き渡らなくなり、不要な老廃物を排泄する力も低下します。また、食欲不振などの原因にもなります。これが、夏バテに繋がるのです。

予防法・改善策は？



*水分をこまめに摂りましょう

人間は1日に約2.5ℓの水分を排出しています。

不感蒸泄の量は、条件により大きく変動しますが、健常成人で1日に約900ml程度と言われており、残りは、汗や排尿・排便として排出されています。

失った水分を補うためにも、1日2.5ℓの水分摂取が必要と考えられます。

【ポイント】

1日に2.5ℓの水分摂取が必要といっても、2.5ℓ飲料水を飲む必要はありません。

年齢や身体の状態・生活環境によって変動しますが、

代謝によって体内で作られる水は約300ml、食事から摂取できる水分は約1ℓと言われています。

つまり、 $2.5\ell - 1.3\ell = 1.2\ell$ は飲み物から水分を摂取しなくてはなりません。

*水分は少量ずつ分けて飲みましょう

1度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。飲む量は、1回につきコップ1杯を目安にし、汗で失われる塩分（ナトリウム）も補給しましょう。

*高齢者の方は特に水分摂取を意識しましょう

加齢とともに主に以下の3つの変化が起こります。

①水分を蓄えるための筋肉が減少し、体内の水分量が少なくなる

②腎臓の機能が低下し、老廃物を出すためにたくさんの尿が必要となる

③身体の感覚が衰え、のどの渇きも感じにくくなるため、水分摂取が必要と気づきにくくなる

この3つの変化により、成人に比べ高齢者の方々の身体は乾きやすく、脱水になりやすいと言えます。

「汗をかいていないから」「のどが渇いていないから」「トイレに行く回数が増えるのが嫌だから」といった理由で水分摂取を控えてしまう方がいますが、水分は常に排泄されているため、こまめに水分を補うことが大切です。



水分補給といっても、様々な飲み物があります。

どのような水分を摂ればいいのでしょうか？

広報新聞の前月号に詳しく載っていますので、

ぜひご参照ください。

次回発行⇒9月20日頃予定