

## 衛生委員会報告

### ～第39回 夏バテについて～

特定の原因・症状がある病気ではないですが、夏期に「身体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭痛」「不快感」「食欲不振」などの症状がでる状態を「夏バテ」と呼んでいます。

人間は体にたまった熱を捨てて体温を一定に保とうとしますが、汗はその体温調節の重要な役割を持っています。しかし、夏の暑い時期は、冷房のきいた室温と暑い屋外との移動により、人に備わっている体温調節機能にかなりの負担がかかります。そのため、夏の暑さに対抗しようと必要以上のエネルギーを消費してしまい、熱帯夜による睡眠不足などが加わることで、エネルギー不足が更に進みます。

体温調節機能と睡眠不足などからくるエネルギー不足により、夏バテの症状が出てきてしまいます。

#### ○夏バテの原因と対策

##### ・自律神経の乱れ

屋外と室内の温度差が冷房によって大きくなることにより、体がショックを受け自律神経の働きが鈍くなります。

冷房の効いた室内と高温・多湿の屋外を出たり入ったりすることで、自律神経は体温調節をうまくコントロールできなくなり、内臓など体全体にも影響が及びます。

結果、頭痛・脱力・動悸・頻脈といった症状が出たり、さらに人工的に熱を奪われて体のバランスを乱し、倦怠感・腰痛・肩こり・手足の冷えしびれなどの症状を伴う冷房病にかかることもあります。

できるだけ部屋の外と中の温度差が5度以下になるように部屋の温度を調節し、もし調節ができない場合は、着るものなどで調節しましょう。

##### ・水分の不足

熱を放散し、体温を一定範囲に維持するためには、汗の原料になる水が必要です。夏場は軽作業でも1日の2～3リットルの発汗、尿は平均で1日1.5リットル排出されると言われています。汗をかいたり水を飲んだり、この水分の出納バランスが崩れることで体調に変調をきたしてしまいます。

水分の補給は大切ですので、普段からあまり水やお茶を飲まない人も意識して水分を取るように心掛けましょう。

しかし、冷たいジュースやビールを飲み過ぎることで胃腸の働きを弱め、逆に夏ば

てを促進してしまう場合もあるので、水分の取り方にも気をつけましょう。

#### ・睡眠不足

人は夜に体温が下がることで睡眠しやすくなると言われていますが、熱帯夜では体温がうまく下がらないこともあり、寝付きが悪くなることがあります。睡眠不足になると疲労が蓄積され、日中のエネルギー不足を起こすとともに、自律神経の乱れも加速します。

疲労を蓄積させないためにも、睡眠で体を回復させることは重要です。

熱帯夜の時は、寝苦しくならないよう冷房器具などを使用して室温を調節しましょう。睡眠中は体温が下がるので、28℃くらいが適温です。

しかし、冷風が体に直接当たるのは避けましょう。冷風にあたり続けることで体の表面の熱が奪われ続けることになり、体は体温を維持するためにフル回転し、かえって体を疲れさせます。

又、寝苦しきは湿度も問題です。同じ気温でも湿度が高いと、発汗による体温調節の効率が低くなり暑く感じやすくとともに、発汗量も多くなります。部屋の湿度が高い場合は、エアコンの除湿などを使用し部屋の湿度を下げましょう。適度な疲労感も快い睡眠を誘うので、毎日軽い運動をするのもいいでしょう。

#### ・胃腸の働きの悪化

外が暑いことにより体の中の温度が高くなると、胃腸への血流が少なくなります。

又、汗を多くかくと体内の塩分が不足して、胃酸も減ってしまいます。

この状態で冷たい飲み物をがぶ飲みしてしまうと、胃をこわしたり下痢を起こしたりし、さらには自律神経の失調により胃腸の働きがおちます。

胃腸の働きが落ちると、食欲が減退し、体力は減少し、疲れが溜まり、ますます自律神経の働きが悪くなります。

夏は暑さで汗をたくさんかきますが、その汗によって、多くのビタミンやミネラルが体から失われるので、それらをきっちり補給しないと、ますます体力が落ちていき、「夏バテ」となってしまいます。

夏バテの予防のためには、規則正しい3回の栄養バランスの取れた食事は欠かせません。夏バテに効果的ないろいろな種類の食べ物をバランスよくとりましょう。

夏バテ対策の栄養素としては、ビタミンB1（豚肉・ウナギ・ゴマなど）は消化吸収を促進するため、積極的に取りましょう。又、ビタミンB1には、疲労を回復させ夏バテを予防してくれる作用もあります。効率よく体内に吸収するには、アリシン（ニンニク・ネギなど）と組み合わせるのが効果的です。

体の免疫力の低下を防ぐビタミンA（鶏レバー・にんじんなど）、免疫機能を高めるビタミンC（アセロラ・いちご・キュウイなど）、体を作る元になるタンパク質（サンマ・鶏ささみ・納豆など）も夏バテ対策に欠かせないので、少量でも取っていきましょう。