

## 今月は「夏バテと水分摂取の注意点」についてのお話です。

夏バテとは、医学的な用語ではありませんが、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。高温多湿の環境の中で、体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲れてしまい、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられています。また、冷えた屋内と暑い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくします。

### 高温・多湿

#### 冷房

冷える  
血行不良  
免疫力低下

室内外の  
温度差

汗が  
かけない

自律神経の  
乱れ

体内に  
熱がこもる

だるい

脱水  
熱疲労  
(熱中症)

#### 熱さ

夜眠れない

ビールや  
炭酸飲料などの  
冷たい飲み物の  
過剰摂取

睡眠不足

疲れが  
とれない

消化器官の  
機能低下

食欲不振

### 夏バテ対策の4つのポイント



- ・不足しがちな水分をしっかりと補給すること
- ・ぐっすり眠って体を休めること
- ・軽い運動をして発汗能力を上げること
- ・栄養バランスの良い食事をとること

### 夏の水分補給は「早め・こまめ」に

暑くなって大量に汗をかくと水分と塩分が失われます。失った水分と塩分を早めに補わないと汗が止まり、体温が異常に高くなる熱中症にかかりやすくなります。喉が渇いたと思った時には、すでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめに水分を摂るようにしましょう。

水分の摂取量が少なく、喉の渇きを感じるまでに時間がかかる高齢者や、体温の調節機能が未熟な子供には特に注意が必要です。

汗をかいて水分が失われやすい外出（外歩き）や就寝の前は、コップ 1杯程度の水分を補給するようにして下さい。



大量の汗をかいて塩分も多く失う時は、真水ではなく適度な塩分、糖分も必要ですが、市販のスポーツドリンクには大量の砂糖が含まれている物もあります。最近では、透明で味のついていない飲料も多くみかけますが、種類によっては、大量の砂糖を含むものもあるので、成分表示も参考にしながら選ぶようにしましょう。

また、ビールなどのアルコールは脱水作用があるため、水分補給には適しません。

こまめな水分補給と、休養・栄養をとって、暑い夏を乗り切りましょう！