

こんにちは

保健師です



2023.7

第2号

大阪菓子健康保険組合



暑い日が続きますね。

外回りの方、出荷・配送業務の方、加熱工程の工場勤務の方などは高温下での作業に夏バテしていませんか？

屋内で過ごす時間が長い方は、エアコンの温度差で体調を崩していませんか？

「こんにちは保健師です」2回目のテーマは夏バテ対策です。

ご自身の夏バテタイプを知って、元気に夏を乗り切りましょう。



とにかく暑くて夏バテ



気温の高い屋外にすることが多く、炎天下で作業をすることがある。熱帯夜が続きよく眠れない。

原因

暑さに体が対応するために起こる昔ながらの夏バテです。夏の間、体は汗をかきなど熱を下げるために全力で活動しています。そのため、熱中症にまで至らなくても水分不足から体調を崩したり、普段よりも疲れやすくなります。

対策

●水分補給を忘れずに



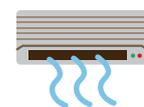
お茶や水でOK。スポーツ飲料は通常時に飲んでしまうと、糖分や塩分の摂り過ぎになるので、飲み過ぎに注意。

●寝具・服装を変える



吸湿性と速乾性、通気性のある素材の下着や寝具を活用して、少しでも快適に。綿・麻がおすすめ。

●就寝時はエアコンを積極活用



就寝時は室温が25℃～28℃になるようにエアコンを設定する。風は直接体に当てない。



エアコンの温度差で 夏バテ



エアコンの効いた屋内にいたことが多い。夏なのに冷え性がつらく、寒さを感じることもある。

原因

屋内と屋外の温度差が大きすぎると、温度変化に体が対応できなくなり自律神経の働きが低下してしまいます。自律神経の機能が低下すると1日中だるさがとれず、夜でも体が興奮してなかなか眠れずに睡眠不足になってしまいます。

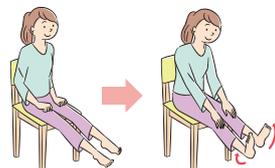
対策

●朝日を浴びる



朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、自律神経の働きが調整される。

●簡単にストレッチ



座り仕事が多い人は時々立って歩き、血流を改善しましょう。筋肉が緊張して疲れやすくなるので、簡単なストレッチで体をほぐすと快適に。↓動画でチェックURLをクリック
<https://kenpo.shaho.co.jp/sawayaka/exercise/e23summer01.html>

●シャワーだけでなくお湯につかる



就寝1時間前にぬるめのお風呂(38℃～40℃)に入浴すると、リラックスできて良質な睡眠が取れる。



食欲がなくて 夏バテ



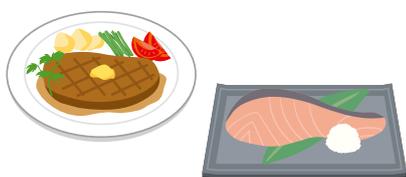
食欲がなく、暑いので冷たい飲み物をたくさん飲んでしまう。

原因

ヒトの体は暑いと体温を下げようと体の表面に血液が集まります。すると、胃腸などの内臓の血液が減り、機能が低下します。そこに冷たい物ばかりの偏った食生活が続くと、胃腸の温度が下がりさらに胃腸の機能が低下し、下痢や消化不良につながります。

対策

●肉・魚を食べる



冷たくさっぱりした冷やし麺は炭水化物に偏りがち。ビタミンやミネラルが不足しないように肉類・魚類などバランスの取れた食事に。

●温かい飲み物も



冷たい飲み物だけでなくホットティーなど温かい飲み物を飲む。常温でもOK。

●夏バテにおすすめな食べ物



・冷しゃぶサラダ



・冷奴



・夏野菜カレー



・うなぎ