



近年は夏の初めから30℃を超える暑さが続くことに加えて、高い気温のため、汗が気化しにくいことで、体温調整が働きにくい状況になることが増えています。

体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたり、いわゆる「夏バテ」の症状がでてきます。夏バテに負けずに夏を乗り切りましょう！



●増えている自律神経の乱れによる夏バテ

暑さ対策のために冷房は必要ですが、冷房の効いた室内と暑い屋外では、大きな温度差があるため、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。

自律神経が乱れると、体内のさまざまな機能がうまく働かなくなるため、**体はだるい**、**疲れがとれない**など、夏バテの症状が出てきます。

夏バテによる体力低下、体調不良は、熱中症や食中毒などの感染症のリスクも高めるため、しっかり対処しましょう。

●夏に適した生活リズムをもつ

【 疲れを残さない睡眠方法 】

熱帯夜のときなどは、ひんやりした体感をもたらす冷却シートや冷感シーツなども利用しましょう。

冷房や扇風機を上手に使いながら気温や湿度を下げる工夫もしましょう。

冷房の設定温度は、環境省を推奨する**28℃**を目安に適温にしてください。

1日の体温変化は夕方以降から夜にかけて高くなり、下がり始めるときに眠気が出てきます。

明け方からは体温が上がってくるのですが、冷房で体が冷えていると体温が上がりにくいいため、体が動くスイッチが入らず、起床時のだるさの原因につながります。

●暑さに負けない体づくり

運動で汗をかく習慣を

人の体は、汗をかくことで体内の熱を逃して体温調節をしています。

夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能が改善するので効果的です。

必要な栄養補給で体力をつける

夏バテの一因は、食欲が落ちること。食欲を増進させるメニューを選び、十分な**栄養補給**をとることが重要です。

暑さのため冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが、胃腸を弱めてしまうこともあるため、体力ダウンにつながります。夏こそ、**温かい食事**をとり、冷たいものばかりでなく**常温**を飲むようにして、胃腸を守りましょう。

