

健康通信 8月号



■暑さを乗り切る、夏バテ解消法

今年の夏は、本当に暑い！と、ここ数年は毎年のように口にいっているように思いますが、梅雨が6月中にあけたことから感じるように実際に異常な気候です。先日(7/30)兵庫県の丹波市では41.2℃を観測、この日は全国各地で観測史上1位の値を更新しています。とはいえ、天候は私たちには操作できないもの、せめて夏バテしないように毎日を元気に過ごしましょう。

★夏の身体

夏の間、身体は汗をかく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ったりします。特にコロナ禍以降では、夏場でもマスクを着用している人も多く、その上この暑さ、夏場を快適に過ごすことが年々難しくなっています。1日中何となく体がだるい…。とにかく夏は疲れがたまりやすく、睡眠不足にもなりがち。夏バテ予防と脱出のための対策法をチェックしておきましょう。

★夏バテにもタイプがある



夏バテとは夏の暑さに身体が対応することができないことで起こる体調不良の総称です。「体がだるい」「疲れ

やすい」「無気力」「たちくらみ」「めまい」「下痢・便秘」「食欲不振」など、さまざまな症状が現れます。身体は夏の暑さに対して自律神経を働かせて体温を下げるために、汗をかいたり、体の表面に近い血管を拡張させたりすることで、熱を放散し体温を一定に保とうとします。しかし、猛暑が続いたり、冷房による寒暖差などへの対応が続くと、自律神経のバランスが崩れて夏バテの症状が現れてしまいます。また、胃腸の調子が悪くなり食欲がなくなったり、下痢や便秘が続く場合があります。夏バテで現れる症状にもいくつかタイプがあります。猛暑への対処に体が追いついていない、冷房との気温の変動で自律神経が乱れている、冷たいものの取り過ぎで胃腸が弱ってしまっている、それらの症状のタイプに合わせた対処を行うことが夏バテを乗り切るポイントになります。次項でチェックしましょう。 理学療法士 奥村大地

もずく酢で作る簡単酸辣湯

【材料】2人前

- ・もずく酢 1P (60~80g)
- ・しめじ 30g ・人参 1/4 本
- ・豆腐 150g ・オクラ 3本
- ・卵 1個 ・刻み葱 適量
- ・ラー油 お好み量で

〈スープ〉

- ・水 300 cc
- ・鶏がらスープの素 小匙 1.5~2
- ・めんつゆ 小匙 2 ・塩胡椒 適量

【作り方】

- ①人参は皮をむき千切りにする
- ②しめじは石突を落としてほぐす
- ③オクラは板摺して小口きりにする
- ④豆腐はさいの目きりにする
- ⑤鍋に水と鶏がらスープの素を入れ中火で加熱し、沸騰したらしめじと人参を入れる
- ⑥めんつゆと塩胡椒を加えて味を調える(めんつゆでなく・醤油、酒各小さじ1.5~2・みりん少々でも代用可)
- ⑦豆腐、オクラ、もずく酢を加え、豆腐に火が通ったら、溶き卵を加えてふわわり固まったら火を止める
- ⑧器に盛り、刻み葱を散らして、ラー油を垂らして出来上がり

※温かいものを食べる心がけを

熱中症対策にエアコンは必須ですが、思った以上に身体が冷えていることもあります。また冷たいものの摂取で胃腸も弱りがち。とろみのある温かいスープは、身体にも優しい一品です。オクラは旬の夏野菜、ネバネバ成分ペクチンは水溶性食物繊維で、腸内環境を整え便秘や下痢の予防に役立ちます。また糖質の吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を抑える効果や、コレステロール値を下げる効果も期待できます。

もずく酢には、汗とともに失われるカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが含まれている為、夏バテ対策にもぴったり。また、フコイダン、ビタミンなどの栄養成分も含まれ、腸内環境の改善や免疫力の向上、美肌効果も！旬のトマトをプラスするのもおすすめ。旨味がぐっと増します。ぴりっとラー油を効かせて、食欲を刺激。豆腐と卵でタンパク質も摂れる具沢山スープです。

夏バテチェックリスト

check!

- ☐ 同じようなものばかり食べている
- ☐ あっさりした食事が多くなりがち
- ☐ 最近食が進まない
- ☐ ジュース、炭酸飲料などの甘い飲み物やビールを多く飲む
- ☐ 冷房の設定温度が28℃以下
- ☐ 汗をかかない
- ☐ 暑いために寝苦しく、寝不足気味
- ☐ 寝付けられないため、夜遅くまで起きている
- ☐ 疲れやすい、疲れがとれない
- ☐ 入浴はシャワーのみ
- ☐ ダイエットをしているのに体重が減った
- ☐ 胃もたれ、下痢がある

何回
当てはまら
チェックして
みましょう！

✓チェック数が0~3個
夏バテする可能性は低い
です。この調子で健康的
な夏を過ごしましょう。

✓チェック数が4~6個
日々の生活を見直して、
夏バテしないように心が
けましょう。

✓チェック数が7個以上
夏バテです。夏バテ対策
を実践してみましょう。

＜エアコンの温度差で夏バテ＞

エアコンの効いた屋内にすることが多く涼しくて快適だけれど、そのせいか最近何か体調がすぐれない。また、夏なのに冷え性がつらくて、寒さを感じる事が結構ある。

【原因】

屋内と屋外の温度差が大き過ぎると温度変化に身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、夜でも身体が興奮してなかなか眠れず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

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身体をほぐすと快適に。

しっかり入浴

就寝1時間前に熱めの湯温で入浴すると、リラックスできて良質な睡眠が取れる。

＜お腹の調子が悪くて夏バテ＞

食欲がなくて下痢・消化不良が続いている。暑いので冷たい飲み物をついたくさん飲んでしまい、お腹の調子がいまひとつ。

【原因】

身体は暑いと体温を下げようと体の表面に血液を集めます。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】

香辛料を活用

冷たくさっぱりしたメニューばかりにならないように、香辛料で食欲を刺激する。

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。

肉・魚を食べる

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。

なぜ夏バテになるの！？

夏は食べやすい糖質に偏る



たんぱく質不足で
血液や筋肉が上手く
作られない

ビタミンB1※が不足
して糖質をエネルギーに
変えられない



食欲低下、だるい等の夏バテ状態



【間違い探し】さて、今回も一緒に脳トレにチャレンジ！



【間違い探しの答え】

左：①冷蔵庫の2段目の幅②ナスの位置③お母さんの左手の位置

右：①ホタテの貝殻の向き②犬のしっぽの向き③左上の干物の胸ヒシの位置