

～気をつけよう!夏の体調管理～

北海道の気温は、全国と同様、温室効果ガスの増加による地球温暖化の影響に、自然環境の変化や都市化の影響が重なり、変動しながら次第に上昇しています。そのため、これまで以上に真夏日の増加等が予測され、気温の変動による体調不良の増加も懸念されます。夏を元気に過ごすための体調管理に注意しましょう。



◎最近、不調を感じていませんか?

朝夕と日中の気温差や急激な気温・湿度の上昇等で、夏は体調を崩しやすく、体力や免疫力も低下しがちで、「疲れやすい」「疲れが取れない」「食欲が落ちた」「熟睡できない」等の不調を感じる、いわゆる「夏バテ」が生じます。

☆「夏バテ」とは・・・

夏バテは病名ではなく、夏特有の気候により生じる体調不良の総称です。

＜夏バテの原因＞

(1) 自律神経の乱れ



自律神経は体温や発汗の調整、あらゆる臓器の活動を調整しています。朝夕や室内外の温度差により、自律神経のバランスが崩れ、様々な症状の原因となります。

(2) 発汗による水分不足や電解質バランスの乱れ



暑さによる過剰な発汗により脱水が生じます。発汗により、水分以外にナトリウム等も排出されるため、神経や筋肉の機能を調整する電解質のバランスが崩れます。

(3) 栄養不足



暑さによる食欲の低下や、冷たい物の摂りすぎで、消化器の血流が悪くなり、胃腸の動きがさらに低下します。その結果、必要な栄養素が吸収されず栄養不足を起し、体力・免疫力の低下につながります。

＜夏バテと熱中症＞

夏バテは、主に温度差による自律神経の働きの低下により徐々に生じますが、熱中症は暑さによる体温上昇や深刻な脱水が急激に起こり、重篤な状態となる場合もあります。夏バテの予防は室内外の温度差の調整や、しっかり栄養や睡眠をとることですが、熱中症の場合は暑さへの対策と水分・電解質の補給が大切となります。夏バテで体が弱っていることが熱中症を起こすリスクともなるので、熱中症予防のためにも夏バテにならないように注意することが大切です。



◎夏バテを予防しよう

(1) 室内環境を整える

外気温と室内の温度差が大きいと自律神経の働きが乱れやすくなります。環境省による夏季の推奨室温は28℃で、外気温との差は5℃としています。冷房を効率的に使用し、快適に過ごせるよう工夫しましょう。

＜家庭におけるクールビス＞

- ①冷房に加えて扇風機等を使用し、空気を循環させ冷房効率を上げる
- ②うちわ等を活用し体感温度を下げる
- ③冷感グッズの活用
- ④涼しい素材の衣類の使用
- ⑤遮光・遮熱カーテンや遮熱シートの活用



(2) 食生活に注意

暑さによる食欲低下や、冷たいものの摂り過ぎに注意し、必要な栄養が十分に摂れるようにしましょう。

- ①食事バランスに注意する
- ②欠食をしないようにする
- ③常温や温かいものを摂るようにする
- ④不足しがちなたんぱく質やビタミン、ミネラルを意識して摂るようにする。特に夏野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、夏を元気に過ごすために欠かせない食材です。



夏の野菜
Summer vegetables



(3) 短時間でも体を動かそう

体を動かすことで、自律神経を整える神経伝達物質のセロトニンが分泌されます。ウォーキングやサイクリング等の有酸素運動や、通勤で駅前から歩く、階段を使うようにする、早歩き、ラジオ体操やストレッチ等も良いです。また、運動は良い睡眠にもつながります。暑い時間帯を避けて水分補給をして実施しましょう。



(4) 休養を十分とる

夏は、睡眠時に下がるはずの深部体温が、暑さのため下がりにくくなるため、寝つきが悪い・熟睡できないということが生じやすくなります。快適な睡眠のための工夫をしましょう。

- ①冷感グッズの活用
- ②通気性が良い生地で、夏も長袖パジャマがおすすめ
- ③扇風機やエアコンを上手く活用する
- ④入浴は夏でも湯船に浸かるのがおすすめ



参考：厚生労働省HP～e-ヘルスネット～
環境省HP、農林水産省HP



福利課健康支援係
電話：011-231-4111(内線：35-380)