

夏バテ

最近の暑さは例年になく暑い夏となっていますね。こんな暑さが続くと心配なのが夏バテ。なんとなく体がだるい、食欲がないといった体の不調が生じます。そもそも夏バテはどういったメカニズムで生じるのでしょうか。

夏バテは暑さや冷房の冷えに体が対応できなくなる時に起こります。

・**暑さが原因**:暑さに対して水分を摂取しすぎると胃の機能が低下します。食欲不振となり栄養不足となりだるさを感じやすくなり、暑さによる睡眠不足で疲労が蓄積しやすくなります。また多量の汗をかくことで血管内の水分が減少し血流が悪くなり、胃や腸などの臓器の機能が低下します。

・**冷えが原因**:冷房が効きすぎると体が冷えすぎます。その状態で外に出ることで体と外部とで大きな温度差が生じ**自律神経が乱れやすくなります**。この乱れにより起こりやすい症状は手足の冷えや痛み、痺れなどが生じやすくなるとされています。また女性の場合月経不順や月経異常が生じやすくなります。

夏バテにならないように気をつけるべきこと！

①**食事・飲み物**:1日3食規則正しく！また疲労物質が溜まりやすい状態なので**ビタミン・ミネラルの摂取が大事です**。特に暑いとビタミンB1が欠乏しやすくなります。大豆・ゴマ・豚肉・ほうれん草が多くビタミンB1が含まれています。

②**冷え対策**:**冷えによる自律神経の乱れを予防**する必要があります。長時間冷房がきいた部屋にいる時は羽織るものを。夜寝るときは直接風が当たらないように。しかしクーラーなしで暑さを我慢するのも禁物です！冷えすぎないということが大事です。

③**適度な運動**:運動不足も自律神経を乱しやすくします。暑い時外での運動は避けた方が良いでしょう。自宅でのストレッチを朝起きた時や風呂上がりなど決まった時間に行うのが良いでしょう。特に**背中**は**自律神経の乱れで硬くなりやすくなる**ので伸びたり体をねじったりするストレッチが良いでしょう。

