

夏バテ 予防&脱出

タイプ別 夏バテ 対策法

1日中何となく体がだるい…。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&脱出のための対策法をチェックしましょう。

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ります。

対策

●水分補給を忘れずに

冷た過ぎない飲み物で水分補給を。お酒は水分不足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。

●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することが多い。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日中だるさにとれず、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

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。

●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

●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。