



健康づくり応援くらぶ

快適生活へのアドバイス

夏を元気に乗り切りましょう！



健康づくり推進部
保健師 宗村綾香

夏ばてを防ぐ3つのポイント



夏は、ご家族での旅行や地域のお祭りなどのイベントも多く、楽しみの多い季節ですが、暑さによる体の不調にも注意が必要な季節でもあります。特に、疲労感や、食欲低下など、夏ばて症状を経験された方は多いのではないのでしょうか。

夏ばての原因は暑さと紫外線といわれてきました。そして、従来の暑さと紫外線に加えて、体の冷房冷えなどが夏ばての原因となることも分かってきました。

皆さんは、どのような夏ばて対策をしておられますか。私は、趣味で家庭菜園をしています。比較的涼しい朝方や夕方に、帽子など紫外線対策をしながら楽しんでいます。

今回は、暑さに負けず、この季節を楽しく過ごすために夏ばて予防の3つのポイントをお伝えします。



1. 暑さに負けない食事のポイント

夏は食欲が落ちやすいという方も多いのではないかと思います。食欲が落ちると、体を維持するためのエネルギーと栄養素が不足し、疲労感やだるさにつながります。

食事の基本は、エネルギー源となる炭水化物(米やパンなど)、細胞をつくる材料となるタンパク質(肉、魚など)、体の調子を整えるビタミン・ミネラル(野菜や果物など)を毎食バランスよく食べることです。

口当たりのよい「そうめん」だけでなく、錦糸卵や湯通ししたお肉、トマトやキュウリと一緒に摂れば、タンパク質とビタミン・ミネラルが補えます。また、香辛料(トウガラシなど)や薬味(ニンニク、ショウガなど)を使うと、食欲増進につながります。

また、ビタミンAやCには疲労回復の効果があります。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれ、油で調理すると吸収が良くなります。ビタミンCは柑橘類に多く含まれています。

夏のお食事に彩りを添えてみてはいかがでしょうか。

2. 睡眠のポイント

暑さで疲れた体を、快適な睡眠で休ませ、体力の回復を図ることが大切です。

しかし、この時期には、寝苦しさや、暑さで目が覚めるといった経験をされた方も多いのではないのでしょうか。快適な睡眠をとれなければ、睡眠不足から疲労が蓄積することになります。

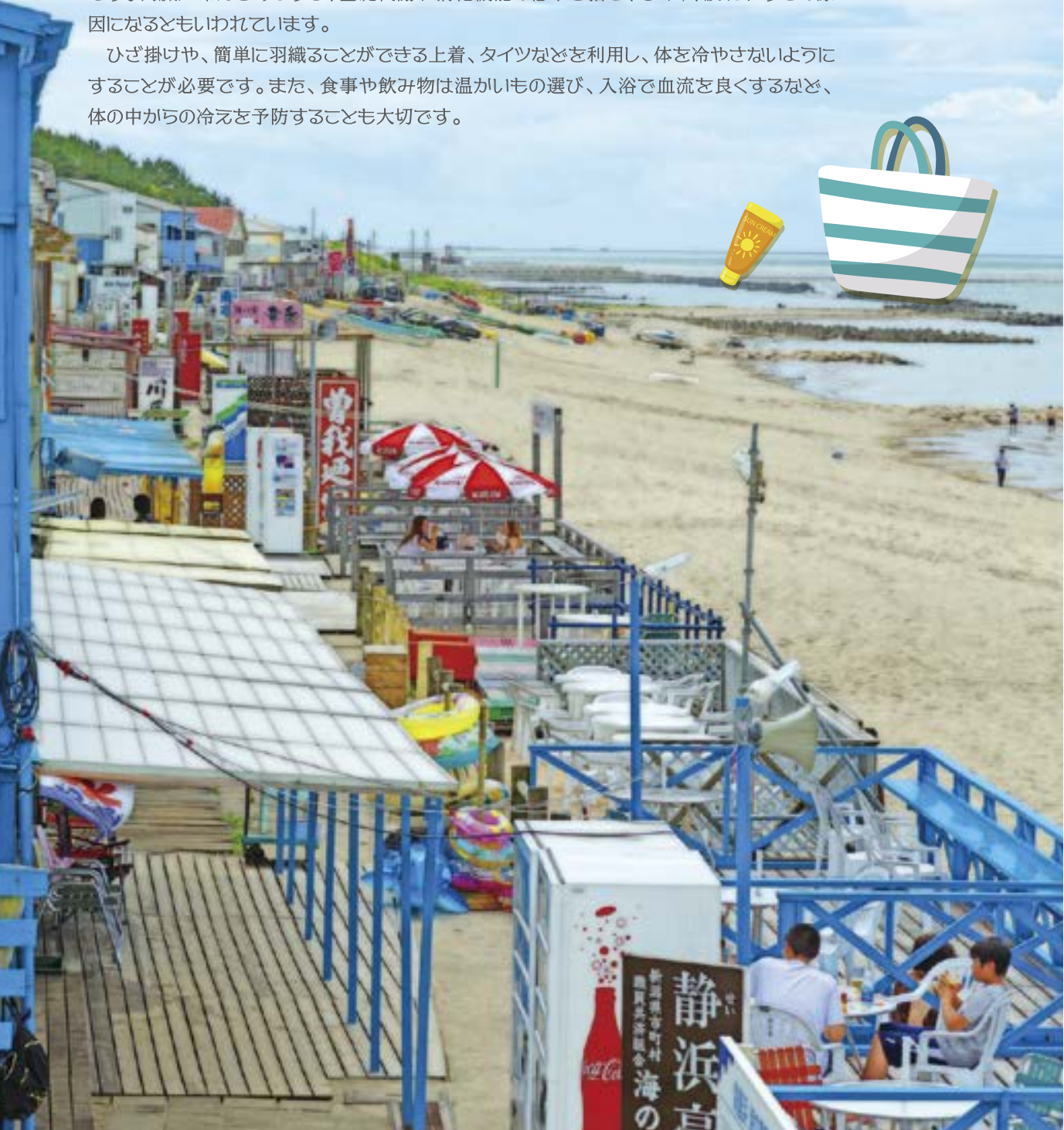
人間の体は、体温が下がるにつれて眠気を感じ、眠りが深くなるほど体温はさらに低くなります。エアコンや涼しい寝具などを活用し、心地よく眠れる環境を作りましょう。エアコンは風が直接体に当たらないよう調整し、室内を28度位に保てば、途中で目を覚ますことなく、朝まで熟睡することができます。

3. 夏場の冷房冷えなどに対するポイント

夏場に感じる疲労のもう一つの原因として、冷房冷えなどがあります。特に、女性の方には心当たりのある方も多いのではないかと思います。

エアコンの効きすぎた室内での作業や、冷たい飲み物や冷麺類の摂り過ぎには注意が必要です。内臓が冷えをおこすと、基礎代謝や消化機能の低下を招き、むくみ、疲れやすさの原因になるともいわれています。

ひざ掛けや、簡単に羽織ることができる上着、タイツなどを利用し、体を冷やさないようにすることが必要です。また、食事や飲み物は温かいものを選び、入浴で血流を良くするなど、体の中からの冷えを予防することも大切です。



医学協会の 血液ぷらす

事前予約は不要です。
健診当日に受付で料金を添えて
お申込み下さい。



がん リスク	ヘリコバクター・ピロリ抗体検査	1,800円(税込)
	胃がんハイリスク(ABC)検診	2,600円(税込)
	肝炎検査(B型・C型)	2,300円(税込)
	アミノインデックス®検査	22,700円(税込)
	前立腺(PSA)検査	2,300円(税込)

生活 習慣 病	糖尿病ハイリスク検査	1,500円(税込)
	心臓病リスクマーカー検査	1,700円(税込)

女性 向け	関節リウマチ検査	2,300円(税込)
	血清フェリチン検査	1,300円(税込)
	女性ホルモン検査	3,000円(税込)

そ の 他	アレルギー検査	9,200円(税込)
	風しん抗体検査	2,400円(税込)
	甲状腺刺激ホルモン検査	1,100円(税込)

気になる症状や検査項目はありませんか？

健診時にあなたのお好きな検査を追加できます。

13種類の検査があります。
お気軽にお声がけください。