

年々強まる暑さに注意！

## 夏バテだけじゃない？【夏の不調】について

### ■不調1:自律神経の乱れ

屋外は35℃以上なのに室内はクーラーでガンガンで20℃なんてことはありませんか？人間には夏でも冬でも体温を一定に保つ機能が備わっています。それが自律神経の働き。気温が高ければ汗で熱を放出して体温を下げ、気温が低ければ皮膚の毛細血管を閉じて熱を閉じ込め体温を上げます。しかし、暑い屋外と涼しい屋内を行ったり来たりしては、その自律神経が働きづめで疲れてしまいます。実は夏バテもそれが原因。不調の種類と対策を以下にあげます。

#### <自律神経の乱れによる不調>

疲労感、倦怠感、血行不良、便秘・下痢、睡眠不良、食欲不振、免疫力の低下など

#### <自律神経を整える方法>

クーラーの温度を下げ過ぎない、入浴、睡眠、冷たい飲食物を控える、ストレス解消、深呼吸、規則正しい生活、腸内環境改善、マッサージ、その他各種リラックス法など

### ■不調2:熱中症

年々増加する熱中症は時には死にも至ることもあるコワイ症状。しっかり理解して対策しましょう。涼しい場所に移動する、服を緩める、水分補給、身体を冷やすなどは共通の対策ですが、その種類によって対策も変わります。詳しくは以下の通り。

#### 【熱中症の種類】

熱失神	説明	皮膚血管の拡張によって血圧低下、脳の血液が減少した状態
	症状	めまい、冷や汗、顔面蒼白、一時的な失神
	予防・対策	足を高くして寝かせる
熱けいれん	説明	大量の汗をかいて塩分不足の状態
	症状	筋肉のけいれん、手足がつる、筋肉痛
	予防・対策	水分だけでなく塩分も同時に補給(1リットルの水に9gの食塩)
熱疲労	説明	大量の汗で水分の供給が追い付かず、脱水症状の状態
	症状	全身の倦怠感、嘔吐、頭痛、集中力・判断力の低下
	予防・対策	水分だけでなく塩分も同時に補給、足を高くして寝かせる
熱射病	説明	熱が体内にこもって中枢機能に異常をきたした状態
	症状	体温が高い、ふらつく、反応がにぶい、意識障害
	予防・対策	首・腋窩・鼠径部などを冷やす、症状が出ている場合は救急車を

#### <特に注意したい人>

- ・乳幼児 & 高齢者：体温調節機能が未発達、もしくは低下しています。
- ・肥満気味の人：脂肪のせいで熱が体内にこもりやすくなっています。
- ・体調不良 & 持病：寝不足や二日酔いなどの体調不良で体温調節機能が低下しています。

## ■不調3:栄養不足

夏は暑くて身体にとって負担の多い時期。その分、身体は多くの栄養を必要とするので、意識しないと栄養不足になりやすい時期でもあります。栄養が不足すれば、身体の機能が低下し、免疫力も低下するので、さらなる不調につながることも。栄養バランスを見直しは不可欠です。また、以下のように夏ならではの栄養不足の原因もあります。

### <夏の栄養不足原因>

- ・食欲不振：暑さや自律神経の乱れで食欲不振から栄養不足に
- ・腸内環境悪化：冷たい物の摂取が増え、腸内環境が悪化すると、栄養の吸収率低下に
- ・汗でミネラル流出：大量の汗をかくので、汗と一緒に塩分以外の大切なミネラルも流出

### <夏に特に取りたい栄養素>

#### 【ビタミンB群】

代謝に関わる大切なビタミン。エネルギー生産をサポートして、夏を乗り切るパワーを生み出します。特に大切なのが、ビタミンB1。糖質代謝に関わるので、そうめんやビールやアイスクリームなど糖質が増えがちな夏には特に重要なビタミンです。

#### ■ビタミンB群が含有される代表的な食品例

ビタミン B1	豚肉、ウナギ、豆腐、大豆、玄米、小麦胚芽、ゴマ、枝豆
ビタミン B2	レバー、ウナギ、サバ、サンマ、納豆、牛乳
ナイアシン	レバー、豚肉、タラコ、カツオ、マグロ、落花生
パントテン酸	レバー、鶏肉、タラコ、ウナギ、納豆、アボカド
ビタミン B6	鶏肉、カツオ、マグロ、サケ、サバ、バナナ、さつまい

#### 【ミネラル】

ミネラルは代謝をはじめ、体内での様々な活動をサポートしています。本来、通常の食事で不足することは少ないですが、食品の加工が進むたびに減っていくので、インスタントやレトルト食品などにあふれた現代では不足しがちなミネラルです。

それが汗と一緒に体外に流出してしまうので、夏は一層不足しがちに。塩分も不足を気にする人は多いですが、ミネラル全体を意識することが大切です。

#### ■代表的なミネラルと含有される食品例

亜鉛	牡蠣、レバー、牛肉、納豆、卵、ゴマ
カルシウム	桜えび、チーズ、魚類、大根の葉、モロヘイヤ
マグネシウム	しらす干し、油揚げ、あさり、はまぐり、納豆、海苔、昆布
鉄	レバー、肉類、魚類、貝類、納豆、卵、パセリ、抹茶
クロム	玄米、全粒粉小麦、豆類、海苔、ひじき、昆布、
セレン	レバー、カツオ、アジ、サバ、ブリ、卵

しっかり対策して、暑い夏を健康的に乗り切りましょう！