

# へるす

題字 元理事長 小田原 健

## CONTENTS

メインテーマ

夏バテについて

みんなのひろば

\*快眠ポイント②

\*症状がある時の運動

～こんな時はどうするの？～



令和元年(2019年)8月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: [kenkou@shrc.or.jp](mailto:kenkou@shrc.or.jp)

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

# 夏バテについて

夏バテは、暑さの急激な変化に体がついていかず、生活リズムが崩れることで起こります。夏負けや暑気あたりとも呼ばれます。

## 症状

### ◆全身のだるさや疲労感

夏バテの代表的な症状です。なんとなく体がだるく疲れが取れにくい日が続きます。

また、夏バテによって睡眠不足となり、それによってだるさや疲れが取れないという悪循環に陥ることもあります。

### ◆自律神経の乱れによって消化機能が低下し、食欲不振に陥るため、体に必要なエネルギーやビタミン不足を招きます。その結果、だるさや疲労感が増したり、無気力となったりします。



## 予防



◆夏バテにより食欲がなくなったり、あっさりしたものや水気の多いものが欲しくなり食欲不振が進むと、栄養が偏りやすくなります。また大量の汗をかくと、水分と一緒にビタミンB1などのビタミンやミネラルなどが体外に流れ出ていきます。そのため、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの疲労回復に必要な栄養が含まれる食事を選ぶことが大切です。野菜や海藻にはミネラルが多く含まれており、大豆や豆類にはたんぱく質も豊富に含まれているので、積極的にとりましょう。果物はビタミンやミネラルは豊富ですが、果糖も多く含まれるため、摂取量には注意が必要です。

夏は温度だけではなく、湿度も高くなります。近年は冷房の効いた屋内と屋外の温度差が大きいいため、その変化に体がうまくついていかず体調を崩す原因となります。また、屋外の暑さと屋内の寒さを何度も繰り返すと、交感神経と副交感神経がうまく切り替わらなくなってしまい、自律神経のバランスを崩すことに繋がります。冷房の温度設定は外気温度からマイナス5度以内にするのが適当です。また、冷房が利いた室内に長時間いる場合は、上着を1枚はおるなどして保温し、体を冷やさないようにしましょう。



# 快眠ポイント②



8月に入り、蒸し暑い日が続きますが、夏バテ(暑気あたり、夏負け)をを起こされていないでしょうか。夏バテは睡眠で予防することができます。

体の疲れをとるために質の良い睡眠をとることができれば、1日の疲れをその日のうちに回復でき、夏バテの予防・解消につながります。

そこで、質の良い睡眠をとるためのポイントをご紹介します。



## ① 太陽の光で眠りの下準備をする

朝に太陽の光を浴びると、心の安定や覚醒に作用する「セロトニン」が分泌され、それが起床後14～16時間程度経過後、眠気を誘う「メラトニン(睡眠ホルモン)」に変化します。「メラトニン」は脳に作用し、眠りに適した体内環境を整えてくれます。



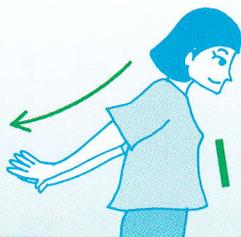
## ② めるめのお湯に浸かり眠りやすい体にする

就寝の1～2時間前に38～40℃のぬるめのお湯に10～15分ほど浸かりましょう。人間の体は芯の体温(深部体温)が下がる時に眠りに入りやすくなります。就寝の1～2時間前に入浴することで、寝る頃にはちょうど良い体温まで下がり、質の良い眠りを期待できます。また、ぬるめのお湯には副交感神経を優位にし、気分を落ち着かせて心地よい眠りに誘ってくれる作用があります。

## 症状がある時の運動

～ こんな時はどうするの? ～

梅雨も明け、ジリジリと汗ばむ季節になりました。毎日の仕事や日常生活による疲労は、気づかない間に身体へ蓄積され、症状を引き起こします。今回は、「肩こり」があるときの改善法について紹介します。仕事の合間や少しの休憩時間に行ってみましょう。



### 【肩こり体操1】

背中ので後ろで両手を組み、手を斜め下にゆっくり引っ張り大胸筋を伸ばします。

### ポイント!

どちらも肩甲骨を寄せるようにしましょう



### 【肩こり体操2】

両手をばんざいした状態からひじを斜め下に引きます。肩も下げましょう。

