

ジヨイント

J O I N T

[発行]

vol. 98



医療法人社団

武部整形外科リハビリテーション

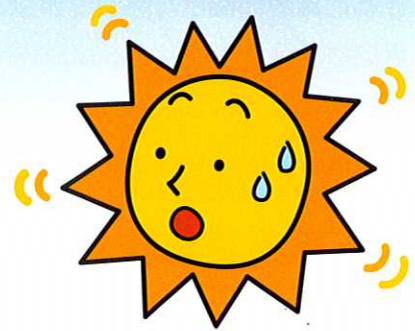
〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

夏ばて予防



日本の夏は、気温が高くなるだけでなく湿気も多く蒸し暑くなります。そのため、「なんとなくだるい」、「食欲が無い」、「力が出ない」と言うように、生活のリズムが崩れやすくなります。このように、夏の時期に体に何らかの不調があらわれることを総称して「夏ばて」と言います。夏ばては、体のどこかが痛い訳でもなく、また、調子が悪くて全く動けなくなるわけではないので、とくに対策をたてずに涼しくなるのを待ってしまいがちです。しかし、ちょっとした工夫と対策で夏ばてを防ぐことができます。夏ばて予防をし、暑い夏を健康に過ごしましょう。

◎ 夏ばての症状 ◎



全身の疲労感 体がだるい 無気力になる イライラする 熱っぽい
立ちくらみ・めまい・ふらつき むくみ 食欲不振 下痢・便秘など

*夏ばてと似た症状でも、違う病気が隠れている場合もあります。夏ばてだろうと決め込まず、体調不良が続く場合は、診察を受けましょう。

なぜ夏ばてになるの？

夏ばての原因は、暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、大量に汗をかく、睡眠不足といったものです。また、最近は、夏ばての原因としてクーラーの影響が大きく関わっています。クーラーの効いた部屋の中と暑い外との温度差に身体がうまく対応できず、体の調子を崩してしまいます。その他、糖分の多い冷えた清涼飲料水の飲みすぎや運動不足、また夜型の生活を送るなど、自ら夏ばての状態を作り出している場合も少なくありません。

夏ばてになるパターン

- ① 大量に汗をかき栄養素が体内から出ていく
 - ② 冷たい水分の摂りすぎで胃や腸の働きが悪くなる
 - ③ 食欲の低下や食生活の乱れから栄養不足となる
 - ④ 疲れがたまり体調不良となる
- +
- ⑤ 夜型の生活など睡眠不足となる

↓
夏ばて

夏ばて予防法

水分補給を大切に

夏ばてには、少しずつ水分補給を行うことが大切です。寝る前、起床時、入浴前後にはコップ一杯程度、その他に、のどが渴く前に定期的に水分を摂るようにしましょう。その時にあまり冷たい水を飲み過ぎると胃腸の動きが落ちて食欲がなくなるので注意しましょう。また、夏には、汗とともに体内の塩分も消耗しやすいので、適度に塩分も摂るようにしましょう。



脱水症に注意しましょう

トイレが近くなることを理由に水分を控えている人がいますが、脱水症となる可能性がありとても危険です。また体の水分が少なくなり血液が濃くなると、脱水症だけでなく、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性も高まります。これらを予防するためには、水分をこまめに摂ることが大切です。成人では食事中的の水分も含め1日2,500～3,000cc程度の水分を摂取することが望ましいとされています。



食事の工夫

暑い夏には、そうめんや冷や麦など食べやすい食事になりがちです。そのため、栄養バランスが偏りビタミンなどが不足します。ビタミン群の中でも特に重要なのはビタミンBです。ビタミンBはエネルギーの供給や、老廃物の運搬に働きます。

◎ 夏ばて対策に良い食べ物 ◎

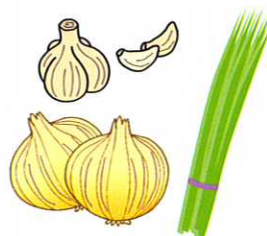
ビタミンB群を多く含む食品

うなぎ、豚肉、鯛、ぶり、大豆、モロヘイヤ、玄米、ほうれん草、ごま、レバー、青魚



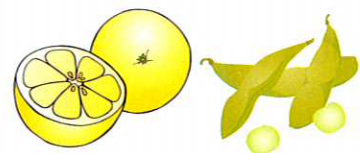
ビタミンB群の吸収力を高める食品

ニンニク、ニラ、ネギ、玉ネギ



疲労感などの症状を改善する食品

レモンやオレンジ、グレープフルーツなどの柑橘類
トマト、枝豆、茄子(なす)、さやいんげんなどの豆類



● 適度に体を動かしましょう

汗をかくと血流が良くなり、体の中の老廃物が出ていくという効果があります。暑いからといって身体を動かさないと、うまく汗をかくことができなくなります。涼しい夕方などに軽く体操したり、適度な運動をし汗をかく習慣を作りましょう。

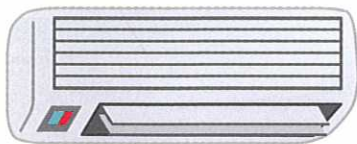


● クーラーを上手に使いましょう

人間の身体には、もともと気温の変化に適応出来る能力がありますが、クーラーによる冷たい空気にあたりすぎると、体温の調整に関係する神経のバランスが崩れてしまいます。タイマー設定にし、長時間クーラーに当たらないようにしましょう。

また、湿度が低いと涼しく感じるので冷房より除湿することもお勧めです。

◎ 冷房の上手な使い方 ◎



1

外と室内の温度差は5度以内に設定しましょう



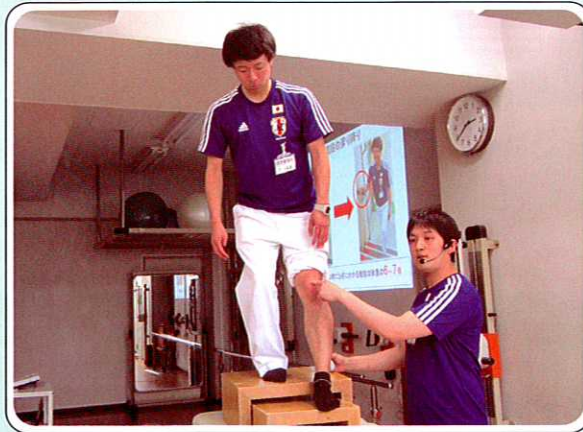
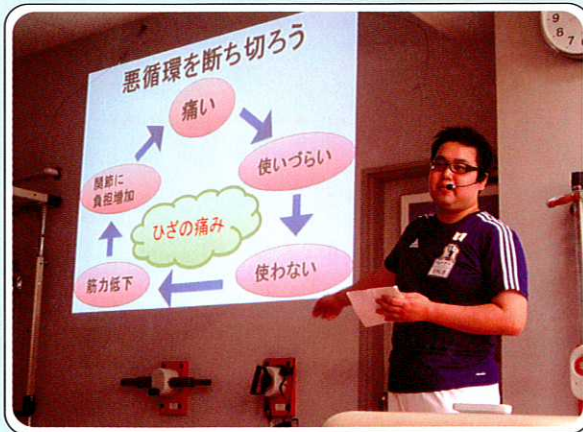
2

冷房よりも除湿に設定し、扇風機をうまく使いましょう。湿度が低いと涼しく感じるので「冷房より除湿」を心がけましょう。さらに風があると体の表面から熱が奪われて涼しくなるので扇風機を併用するのもいいでしょう。



健康教室

6月27日金曜日、「膝の痛み」と題して、第172回健康教室を開催しました。膝に痛みが出る病気や、理学療法についての説明、日常生活での注意点、また、運動方法などお話ししました。



次回の健康教室のお知らせ

8月22日金曜日 13時30分～15時に開催します。
テーマは「**足部の痛み**」です。
たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

