



人の体は「暑熱順化」といって、徐々に暑さに慣れていくようにできていますが近年は気候の変動もあり、まだ暑さに慣れていない5月頃でも猛暑日になることもあります。電車やお店、オフィスでは冷房の設定が低めとなり寒し室内と熱い屋外の行き来をすることで自律神経が乱れ、内臓の動きが鈍り疲れの原因になります。冷房の効いた室内から外に出ず一日中過ごすのも、体が冷え切って血流が滞り不調を起こしやすくなってしまいます。

◆まず最初の不調は「胃腸の不調（痰濁内阻）」

食欲不振やむくみ、頭痛などの症状が起こります。体の余分な水分が溜まってしまったり飲食の不摂生が原因となり、まず最初に“胃”から不調が始まります。

◆原因となる食事の摂生

暑いからといって、かき氷やアイスクリーム、ビールなどを摂りすぎてしまうと胃の働きを弱め不調を招いてしまいますので適度に楽しみましょう。胃の働きを高める香辛料や薬味をうまく活用し、室内では腹巻をするなどの対策も効果的です。

◆次に起こるのは「夏負け（気血不足）」

胃腸の不調がさらに進むと、気力体力の大幅低下やめまい、貧血などが起こります。夏は体温や脈拍を上げ、発汗して代謝を盛んにすることで暑さに対応していきますが元々の体力を上回って代謝が上がりすぎると体力を消耗してしまいますのです。

◆夏負け対策

食事と休憩をしっかりとることが大切です。消化力が落ちているひとは、卵や脂肪分の少ない魚・お肉がおすすめ。場合によっては、お粥やにゅうめんなど消化が良く温かいものを摂ること腸の調子を取り戻すことができます。出かけるのは涼しい時間帯にするなどして体力を温存しましょう。寝不足の方は、短時間の昼寝もおすすめです。

夏バテチェックシート

当てはまるほど冷房や食事の注意が必要です。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 屋外と屋内の出入りが日中に3回以上ある | <input type="checkbox"/> 冷たい食べものを食べることが多い |
| <input type="checkbox"/> エアコンの設定は25℃以下である | <input type="checkbox"/> 飲み物はほとんど冷たいものを飲む |
| <input type="checkbox"/> 1日の大半を冷房が効いた場所にいる | <input type="checkbox"/> 夜なかなか眠れない |
| <input type="checkbox"/> 頭痛や肩こり、むくみがひどくなる | <input type="checkbox"/> お腹を下しがち |

～夏バテ対策～

すぐに出来ることからひとつずつ意識して夏を元気に楽しく乗り越えましょう。

夏でもしっかり湯船に浸かる

夏はシャワーで済ませがちですが、しっかり湯船に浸かることが大切です。熱すぎるお湯は交感神経優位にさせてしまい寝つきにくくなるので、38℃くらいのぬるまめのお湯で10分～30分ほど浸かり副交感神経優位にさせてリラックス。自律神経のバランスを整えます。

好きな香りの入浴剤やアロマオイルもおすすめです。

食事に+お味噌汁を

夏場の食事はおにぎりやサンドイッチ、サラダだけなど単品に偏り栄養素も不足しかちです。一日中冷房漬けというひとは、ランチにお味噌汁がおすすめ。失いがちな塩分やミネラルを補うことが出来ます。お好みの野菜や海藻、貝類など豊富な具材で栄養素のバランスを整えながら内臓も温めます。

体を温める食材をセレクト

ビールや氷の入った冷たい飲み物が美味しい時期ですが、体にとっては負担も大きく夏バテの原因となってしまいます。冷房の効いた室内では、ホットのジンジャーティーなど体を温める飲み物がおすすめです。きゅうりやトマトなどの夏野菜は、体にこもった熱を逃がす優れた働きがありますが、冷房の効いた室内では体が冷えすぎてしまうこともあるので注意しましょう。火を通した温かい料理が胃腸を労わります。

スタミナ=お肉ではない

元気を出そうと胃腸が弱っているときに脂たっぷりのお肉やウサギを食べると余計に胃腸に負担がかかり逆効果です。疲労回復のあるビタミンB1は豚肉に豊富だと言われていますが、玄米や鯛や鰹などの魚にも入っています。豆類にも豊富なので、枝豆などもおすすめです。

玉ねぎ、にんにく、ネギなどにはアリシンという成分が含まれますが、アリシンがビタミンB1と結合すると体内への吸収が良くなり、疲労回復効効果が高まります。上手に調理して医療に優しくスタミナUPを心がけましょう。

《ライター自己紹介》

幼少期より食べること・作ること・育てることが大好きで栄養士免許取得後、大手百貨店内でカウンセリングサプリメントの店長を経験。カフェの新規店舗立ち上げ・運営・管理などを経て、食の世界に約20年以上携わりながら、最新の食のトレンドや食にまつわる健康・美容のチェックは毎日の日課。子育てをしながら、将来はマイクロファーマーを目指して奮闘中！

栄養士：山口



健康経営推進ツール「みんなの健康コラム」！ 社員様やお客様向けにご利用されたい場合は、株式会社メディカルプランインターナショナルまでお問合せください。（代表アドレス：info@medical-plan.jp）