



夏バテ解消法

《夏バテの原因》

夏は暑さのため、体力を消耗しがちです。普段であれば、食事や睡眠などで回復しますが、熱いどうしても食欲が落ち気味になります。また、寝苦しくてぐっすり眠れない夜が多くなり、体力の回復が遅れがちになります。さらに、熱いと、人の体は汗を出すことで体温を調節しようとしませんが、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、熱が体内にこもって疲れやすくなります。疲れて体がだるくなると、ますます食欲がなくなり、しかも不眠は続くといった悪循環に陥り、夏バテになると考えられます。



《夏を元気に乗り切るために～生活の工夫》

●クーラーと扇風機を上手に使う

湿度が高い不快な日でも、除湿をするだけで不快感はかなり和らぎます。また、同じ温度でも風があると涼しく感じます。クーラーを使う時は温度は28度前後にして外気も少し入るように換気もおきましょう。扇風機を使う場合も、体に直接風が当たらないように壁に一度あてた風がくるように角度を調節するよう心がけましょう。

●寝付きをよくする工夫

- ①就寝中のクーラーのつけっぱなしは、夏かぜや下痢・体調不良の原因になりますので禁物です。タイマーを忘れずにかけて眠るようにしましょう。どうしても暑くて寝苦しいときは、寝る前に寝室をクーラーで冷やしておく、気持ちよく休めます。
- ②適度な疲労感はいい睡眠を誘いますので、毎日軽い運動を取り入れるとよいでしょう。
- ③お風呂はぬるめにしてゆっくり入ると、自律神経を落ち着かせ心身がリラックスします。
- ④寝る2時間前の暴飲・暴食は避けましょう。

●冷たい飲み物をとりすぎない

冷たいもののとりすぎは胃腸の働きを低下します。冷たいものは一気にたくさん飲まないで少しずつ飲むようにしましょう。

●栄養のバランスを調える

食欲がないからといって、そば・冷やし中華などの麺類だけでは栄養不足。食事は量より質、食欲がなくても1日3食きちんととることが大切です。食欲がない時は酸味や香辛料などを上手に使い、胃に負担の少ない消化のよいたんぱく質(大豆製品など)、ビタミン(野菜や果物など)・ミネラル(海藻類など)をバランス良く、少しずついろいろな種類の食品をとりましょう。

《夏バテに効くビタミン》

夏バテに有効と言われているのは、ビタミンB1です。

ビタミンB1は、糖質の代謝を助けてエネルギーを作る働きがあります。夏場はそうめんやざるそばなどのあっさりとした麺類や、ジュースやアイス、かき氷などの甘いものを食べがちです。しかし、このような糖質を含んだ食品ばかり食べるとビタミンB1の消費量が増え、不足してしまいます。さらに、ビタミンB1は水溶性のため、汗をかくことでさらに失われてしまいます。

ビタミンB1が不足すると、糖質がうまくエネルギーにならず、元気が出ないばかりか、乳酸という疲労物質がたまり、さらに疲れやすくなります。

ビタミンB1は、うなぎ、豚肉(特にもも肉、ヒレ肉)、レバー、大豆、ごま、玄米などに多く含まれています。さらに、効率よく体内に吸収するには、アリシンが含まれるニンニクやネギ、にらなどと組み合わせると、効果的です。冷たい麺類を食べるときでも、具を工夫したり、おかずを1品プラスするなどしてビタミンB1不足を補いましょう。

ビタミンB群を含む食品



どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります) あすなろ武川薬局

TEL 0551-26-3800

FAX 0551-26-3810