

# 長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社  
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ

## 『タイプ別夏バテ対策法で、暑さを乗り切る』

夏の間、体は汗をかくななど熱を下げるために全力で活動しています。そのため、熱中症にまで至らなくても水分不足から体調を崩したり、普段よりも疲れやすくなったりします。特にコロナ禍では、マスクを着用しなければならなかったり、プールなどの施設の利用制限があったりと、何かと行動が制約され、夏場を快適に過ごすことが難しくなっています。

1日中何となく体がだるい…。とにかく夏は疲れがたまりやすく、睡眠不足にもなりがち。夏バテ予防と脱出のための対策法をチェックしておきましょう。

### 夏バテにもタイプがある

夏バテとは夏の暑さに体に対応することができないことで起こる体調不良の総称です。「体がだるい」「疲れやすい」「無気力」「たちくらみ」「めまい」「下痢・便秘」「食欲不振」など、さまざまな症状が現れます。

体は夏の暑さに対して自律神経を働かせて体温を下げるために、汗をかいたり、体の表面に近い血管を拡張させたりすることで、熱を放散し体温を一定に保とうとします。しかし、猛暑が続いたり、冷房による寒暖差などへの対応が続くと、自律神経のバランスが崩れて夏バテの症状が現れてしまいます。また、胃腸の調子が悪くなり食欲がなくなったり、下痢や便秘が続く場合があります。

夏バテで現れる症状にもいくつかタイプがあります。猛暑への対処に体が追いついていない、冷房との気温の変動で自律神経が乱れている、冷たいものの取り過ぎで胃腸が弱ってしまっている、それらの症状のタイプに合わせた対処を行うことが夏バテを乗り切るポイントになります。

### <とにかく暑くて夏バテ>

気温の高い屋外にすることが多く、炎天下で作業をすることがある。または熱帯夜が続き、よく眠れない。暑さに体がついていかず、疲れやすくてだるい。毎日やる気が出ない。そんなときは…

#### 【原因】

暑さに体に対応するために起こる昔ながらの夏バテです。夏の間、体は汗をかくななど熱を下げるために全力で活動しています。そのため、熱中症にまで至らなくても水分不足から体調を崩したり、普段よりも疲れやすくなります。

### 【対策】

- 水分補給を忘れずに  
冷た過ぎない飲み物で水分補給を。お酒はかえって水分不足になるので飲み過ぎに注意。
- 寝具・服装を変える  
吸湿性と速乾性、通気性のある素材の下着や寝具を活用して、少しでも快適に。
- 就寝時はエアコンを積極活用  
就寝時は室温が25～28℃になるようにエアコンを設定する。風は直接体に当てない。

### <エアコンの温度差で夏バテ>

エアコンの効いた屋内にすることが多く涼しくて快適だけれど、そのせいか最近何か体調がすぐれない。また、夏なのに冷え性がつらくて、寒さを感じる結構ある。そんなときは…

### 【原因】

屋内と屋外の温度差が大きすぎると、温度変化に体が対応できなくなり自律神経の働きが低下してしまいます。自律神経の機能が低下すると1日中だるさがとれず、夜でも体が興奮してなかなか眠れずに睡眠不足になってしまいます。

### 【対策】

- 朝日を浴びる  
朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、自律神経の働きが調整される。
- 簡単にストレッチ  
筋肉が緊張して疲れやすくなるので、簡単なストレッチで体をほぐすと快適に。
- しっかり入浴  
就寝1時間前に熱めの湯温で入浴すると、リラックスできて良質な睡眠が取れる。

### <お腹の調子が悪くて夏バテ>

食欲がなくて下痢・消化不良が続いている。暑いので冷たい飲み物をついたくさん飲んでしまい、お腹の調子がいまひとつ。そんなときは…

### 【原因】

体は暑いと体温を下げようと体の表面に血液を集めます。すると、胃腸などの内臓の血液が減り、機能が低下します。そこに冷たい物ばかりの偏った食生活が続くと、胃腸の温度が下がりさらに胃腸の機能が低下し、下痢や消化不良につながります。

### 【対策】

- 香辛料を活用  
冷たくさっぱりしたメニューばかりにならないように、香辛料で食欲を刺激する。
- 温かい飲み物も  
冷たい飲み物だけでなくホットティーなど温かい飲み物を飲む。常温でもOK。
- 肉・魚を食べる  
ビタミンやミネラルが不足しないように肉類・魚類などバランスの取れた食事に。



コロナ禍も2年目となり、2回目の夏が訪れました。この間、外出や食事、マスク着用等さまざまな

制約や不都合がある中で何とか過ごしてきましたが、今年もそうした新常態の中でこの酷暑を乗り切る  
こととなります。

今はただ引き続きワクチン接種が進み、今後の治療薬の開発を待つこととなりますが、ひと月過ぎれば徐々に秋めいてくるかもしれません。上記の対策を参考に上手に夏場を乗り切ることができれば幸いです。

原稿・社会保険研究所©