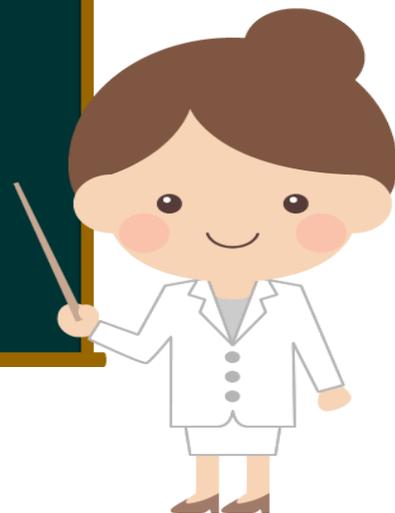


今回は

残暑バテ

のお話です。



皆さまこんにちは！

9月も折り返し地点ですね。

それなのに、「記録的な暑さ」とか「連続〇日間の猛暑日」など、まるで“夏真っ最中”のような蒸し暑さが話題です。



確かに真夏日よりは
やや涼しさが出てきた
ものの、未だにムシムシ
していたり汗をかき
ますね。

こういう時言われる
のが「夏バテ」ですが、
この季節は「残暑バテ」

とも言うようです。

残暑バテの正式な医学用語はありません。

ただ、一般的に使われているある種なじみのある言葉ですので、ここでは残暑バテと表現させていただきます。



残暑バテにはどのような症状がある
でしょうか？

- ① 何となく体がだるい(重い)。でも熱や咳などの症状はみられない
- ② 食欲がない

- ③ 寝ているのに日中眠たい(睡眠時間が極端に変化したわけではない)
など自覚できる症状があります。



これは年齢問わず見られます。

これらの症状の原因は何だと思われませんか？

例えば

- ① 寒暖の差(エアコンなど)が原因→自律神経の乱れ→だるさ
- ② 冷たい食べ物、飲み物の過剰摂取→胃や腸の機能低下→食欲不振
- ③ 適温で寝むれない、寝付きにくい→睡眠不足→寝ているのに眠たい

これらの主な原因は「血流の悪さ」とも言えます。そして血流が悪くなると、様々な所に影響が出ますが、比較的影響を受けやすいのは「自律神経系」とも言えます。

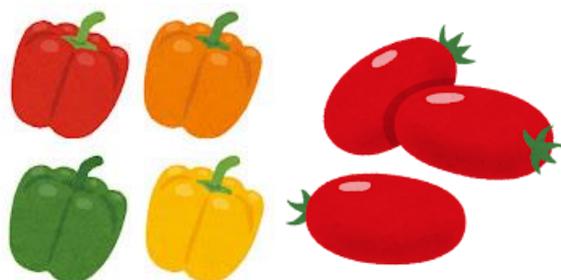


対策を考えるとこれらの逆で、「自律神経を整える」「胃や腸の機能低下を起こさせない」「睡眠不足にならない」「身体の代謝をアップする」ということになります。

ただ、これが効果を得られるのはあくまで「予防」の段階です。

ここでは、残暑バテ解消に役立つ内容をお伝えします。

- 1) 栄養を意識して摂る:夏バテ解消に良いとされる材料は、「豚の赤身」「ウナギ」「ピーマン」「かぼちゃ」「トマト」「にんにく」「ねぎ」など夏野菜なども良いとされています。



- 2) 適度に運動をする:適度な運動は新陳代謝をアップします。
代謝がアップすると免疫機能もアップするとも言われています。



- 3) 不足しがちな水分を摂ること:蒸し暑い日が続くので水分を摂っていると皆さんおっしゃいます。しかし水分をどれくらい摂っているか何うと意外と少ないと分かります。



人により又年齢により、必要な水分摂取量は違います。でも、意識して飲むくらい飲まないと多くの方が「水分不足」の傾向になり、気付かないうちに水不足になっている事も少なくありません。

常温の飲み物をこまめに飲む、というのも疲れた胃や腸に良いとされています。

もう少しで涼しくなります。
残暑バテを最小限にして、乗り切りましょう！

次回は
なんでしょうか？
お楽しみに。

