

医務室だより 8月



前期試験も終盤に入り、ホッと一息ついていることと思います。
毎日、40℃を超える記録的な暑さや大雨のニュースが続いていますが、もうすぐ楽しみにしている長期休暇ですね。
今回は、この暑い夏を元気に乗り切るポイントを紹介します。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

夏バテとは

「夏バテ」とは、夏季の高温・多湿に対応できずに生じる体の不調の総称です。脱水や栄養不足、自律神経の乱れなどが原因でおこります。

夏は、他の季節に比べてたくさんの汗をかいたため、水分補給が足りないと、脱水を起こしたり、暑さで食欲が落ち、冷たいものやさっぱりとしたものばかり食べていると栄養不足になりがちです。また、部屋は冷えているのに、一步外へ出れば蒸し暑く、気温差や寝苦しさによる睡眠不足で自律神経の働きが乱れ夏バテの原因になります。

睡眠？水分？栄養？

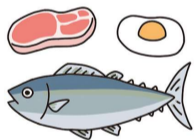


対策① 水分補給と栄養補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因になります。**こまめな水分補給**を心がけましょう。のどが渇く前に水や麦茶などを少しずつ摂取することをお勧めします。

食欲がないからと言って、**極端に食事量を減らすのは危険**です。体力や抵抗力が回復せず、さらに体調を崩すこともあります。

良質蛋白・ビタミン・ミネラルを摂取しましょう。



タンパク質
肉・魚・卵・豆類



体の熱をとる
夏野菜



ミネラル・ビタミン
果物・緑黄色野菜

対策② 「手のひら冷却」

手のひらには体温調整の役割を担うAVAという血管があり、これを冷やすことで効果的に体温を下げる事ができると言われています。



・15℃程度の水
(冷たすぎてもよくない)に
5～10分くらい手をつける



・冷やしたペットボトルを握る
(AVAは頬にもあるので、
頬に当てるのもよい)

対策③ 紫外線対策

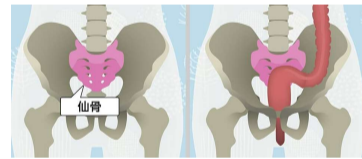
外出時は帽子をかぶったり、日傘を利用したり日焼け止めを塗るなど紫外線対策をしましょう。

紫外線を大量に浴びると、活性酵素によるダメージを抑えきれず、免疫機能がうまく働かなくなってしまう



対策④ 冷え対策

- ・ぬるめの(38～40℃)のお湯にゆっくりつかる。
- ・血流の要！**仙骨温めシャワー**
お尻の中心にある仙骨に約40℃のお湯を1～3分間当てる。



仙骨は骨盤の中央にあり、そばに直腸や、太い血管も通っている。また、仙骨の付近は脂肪や筋肉が少なく、シャワーで温めることで、効率的にこれらを温め、血流量が増え、自律神経が整う。

- ・**冷やしすぎには注意!** エアコンの温度は27～28℃目安に設定し、除湿機能の活用や、扇風機で空気を回し、体表の熱を奪い涼しさを感じるのも効果的です。

対策⑤ 皮膚のケア

高温多湿な夏は、大量の汗が原因となる皮膚炎や皮膚トラブルが起こりやすい季節です。こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう。また、入浴後は保湿剤を塗って、**保湿**することが大切です。

【参考文献】

ことしの猛暑に要注意！小林流 夏バテ解消術 | NHK 東山書房 / TOPページ (higashiyama.co.jp)

【医師監修】夏バテの症状7選と今からできる予防法を徹底解説 | セゾンのくらし大研究 (saisoncard.co.jp)