

毎日暑さの厳しい日が続きますね。前期の試験を乗り越えれば、待ちに待った夏休み！体調管理をしっかりと行い、健康で充実した夏休みを過ごして下さい！気になる体調不良がある人は、この期間に病院を受診しておきましょう。

## ～夏バテの主な原因～

夏バテには明確な定義はなく、夏に見られる体や精神面の不調をまとめて「夏バテ」と呼ばれている。

### (1) 発汗により、体内の水分とミネラルが不足する

### (2) 食欲不振で栄養不足になる

- ・暑さのせいで胃の消化機能が低下する、冷たい飲料や食べ物をとりすぎると、胃腸が冷えて働きが低下するなど。

### (3) 屋外と室内の温度差によって自律神経が乱れる



## ～夏バテの予防と対策～

### 疲労回復にはビタミンB1

豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどに多く含まれる。ニンニクやニラに含まれるアリシンと一緒に摂ると、ビタミンB1の吸収がよくなる。

### 冷たいものを摂りすぎない

冷たいものを摂り過ぎは、胃腸を壊す。また、アイスやジュース類には砂糖が多く、満腹感が得られて食欲がさらになくなる。

### 水分とミネラル補給

新鮮な野菜や果物をたっぷりと食べてミネラル補給を。食欲がないときでも水分はこまめに摂りましょう。

### 睡眠は十分に

睡眠が不足すると、疲労回復できず体調を崩す原因に。昼間以外の時間に眠気がある人は、睡眠不足の可能性あり。睡眠時間を十分に確保できるよう、一日の生活を見直しましょう。

### エアコンの設定温度を下げ過ぎない

室温を低くし過ぎると、血流が悪くなり、疲れの原因に。寝ている間にエアコンを使用する際は、設定温度を低くし過ぎないこと、また、衣服や布団で冷え過ぎないように調整しましょう。

### 風を直接身体に当てない

就寝中、風が直接身体に当たり続けると、疲労の原因になる。扇風機を使用する際は、壁や床に向かって当て、寝室の空気を循環させるようにしましょう。

## ～ペットボトル症候群～

「ペットボトル症候群」とは、正式には、「清涼飲料水ケトーシス」と言い、吸収の早い糖類を含む清涼飲料水の多飲により、高血糖状態をまねくことをいいます。清涼飲料水を飲む → 血糖が上昇する → 糖を尿で排出しようとする尿量が増える → のどが渇く → さらに清涼飲料水を飲む・・・

この悪循環により脱水やケトーシス\*となり、強い倦怠感をきたし、昏睡に陥ることもあります。

\*高血糖状態が続くと、インスリンの分泌や働きが悪くなり、糖から十分なエネルギーを作ることができなくなることから、脂肪をエネルギーに変えようとします。その際にできるケトン体というものが、体の中にたまることを「ケトーシス」といいます。ケトン体が増え過ぎると、血液や体液が酸性になる「ケトアシドーシス」を起し、昏睡状態になってしまう可能性があります。

運動する際のスポーツドリンクは、速やかにエネルギーを補給することができるなどの効果があります。しかし、糖分が多く含まれていることから、日常生活での飲み過ぎには気をつけたいところです。

水分補給の基本は水かお茶！

爽快感が欲しい場合は、無糖の炭酸水にレモンを絞るなどもお勧めです♪

