



暑さに負けない体づくり

診療技術部 栄養管理科 吉田 祐華

北海道にも、短い夏がやってきました。疲れが取れない、だるい、食欲がないなど、体に不調がある方はいませんか？もしかしら、それらは「夏バテ」かもしれません。夏バテは、体温を一定に保とうとする自律神経が暑さにより乱れ、体温調整がうまくできなくなることで生じます。自律神経は、水分・栄養不足や睡眠不足が原因で乱れるとされています。また、暑い日に冷房の効きすぎた部屋に長時間居続けることも、自律神経の乱れにつながるので注意が必要です。

今回は、夏バテを予防するための具体的なポイントを3つに分けてお話しします。

1つ目は、脱水を予防するため、こまめに水分補給をすることです。「のどが渴いた」と感じたときには既に脱水が始まっているため、水分補給はのどが渴く前からこまめにする必要があります。特に高齢の方はのどの渴きを感じにくくなるため、注意が必要です。飲み物は、日常生活では水が麦茶、運動時はスポーツ飲料がおすすめです。コーヒーやジュースは水分の吸収率が低く、またお酒などは水分を体外に排泄してしまうため、水分補給には適していません。

2つ目は、冷たいものを食べすぎず、バランスの良い食事を心がけることです。夏はアイスクリームなど、

冷たいものを食べたくなりますが、冷たいものを食べ過ぎてしまうと、内臓が冷えてしまい、胃腸の働きが低下し、消化吸収不良の原因になります。冷たい料理を食べるときは、温かい料理と組み合わせたり、食後に温かいお茶を飲んだりするなどの工夫をしましょう。また、暑いと食欲が出ず、のどごしのよい素麺などの単品に頼りがちですが、それだけでは十分な栄養をとることができず、疲れやすい体になってしまいます。そのため、夏バテの予防には体にエネルギーを補給する必要があります。例えば、エネルギーを活用するには豚肉や大豆などに多く含まれているビタミンB1が必要になります。魚や卵などに含まれているたんぱく質は、筋肉の疲労回復や持久力アップに欠かせません。柑橘類や酢を使った料理は、クエン酸による疲労回復効果があり、何よりさっぱりして食べやすいので、食欲がわからない方にもおすすめです。

3つ目は、十分な睡眠をとり、疲れをため込まないことです。暑くて寝付けなときは、体が冷えない程度にクーラーや扇風機を活用するようにしましょう。

夏バテは誰にでも起りえますが、予防することができます。十分な食事と休息をして、暑さに負けず元気に過ごしましょう。



8月の救急医療機関

	外科休日当番医 (8:30～翌8:30)	歯科休日当番医 (9:00～12:00)	電話番号	住所
1日(日)	市立病院	もじり歯科クリニック	0125-32-1181	赤平市茂尻本町3丁目2
8日(日)	滝川脳神経外科	あむデンタルクリニック歯科口腔外科	0124-27-7313	芦別市北4条東1丁目9番5号
9日(月)	市立病院	舟山歯科医院	0164-23-2255	深川市文光町12-28
15日(日)	滝川脳神経外科	アヒコ歯科医院	0125-24-8711	滝川市一の坂町東3丁目3番9号
22日(日)	市立病院	田中歯科医院	0124-22-8700	芦別市北4条西1丁目1番地16
29日(日)	滝川脳神経外科	中神歯科医院	0164-35-2456	沼田町南1条2丁目5-8

※市立病院…Tel 22-4311/ 大町2丁目2-34 滝川脳神経外科…Tel 22-0250/ 西町1丁目2-5
休日の内科・小児科の診療は市立病院で受け付けます(8:30～翌8:30)。

平日の時間外診療の協力医療機関については当番病院案内ダイヤル(Tel 22-2299)でお知らせします。