

健康生活

監修

東海大学医学部健康管理学客員教授
ひらつか生活習慣病透析クリニック院長

本間 康彦

暑い日がつづく夏は、疲れが抜けにくい、食欲がわからないなど、からだに不調をきたしやすい季節です。また、熱中症や夏カゼなど、注意すべき病気もあります。夏を快適に乗り切るための生活のポイントをおさえましょう。

1日3食 バランスよく

汗でミネラルを失い、疲れやすい夏は、栄養をしっかり補給することが大切。少量でも多くの品目を食べ、特に以下の栄養素を積極的に摂りましょう。バランスのとれた規則正しい食事は、新型コロナウイルスなどの感染症に負けないための「免疫力」の維持にもつながります。



意識して摂りたい栄養素

たんぱく質	冷たい麺類などで済ませてしまうと、たんぱく質不足に。肉や魚、卵、乳製品などを摂りましょう。
ビタミンB ₁	糖質をエネルギーに変えて、疲れにくくします。豚肉や豆類、土用の丑に食べるウナギも多く含みます。
ビタミンC	暑さによるストレスで消費され、カゼの原因に。柑橘類やほうれん草などから多く摂ることができます。
クエン酸	柑橘類や酢に含まれるクエン酸は疲労回復に効果的。食欲のないときはレモンや酢を活用しましょう。

夏の疲れに ひと工夫

おすすめ
レシピ

- ◆夏野菜たっぷりカレー
- ◆ゆで卵と野菜のマリネを和えたそうめん
- ◆ポン酢をかけた豚肉の冷しゃぶサラダ

冷たいもの、甘いものの摂りすぎは胃腸の機能を低下させ、不調の原因になるため注意しましょう。

水分補給は こまめに

汗で体内の塩分やミネラルが失われた状態で、一度に大量の水分を摂ると、血液中の成分バランスがくずれ体調不良を起こすことも。水分補給はのどのかわきを感じる前に、こまめに行いましょう。



POINT

- 利尿作用のあるカフェイン・アルコール飲料を避け、麦茶やミネラルウォーターを
- 運動などで大量に汗をかいたらスポーツドリンク※やタブレットなどで塩分・糖分も補給
- 高齢者は暑さやのどのかわきに気づきにくいいため、周囲の人が水分補給や体調変化に気を配る

※急性の糖尿病(ペットボトル症候群)の危険があるため、日常的な水分補給には用いない。

涼しい時間に
軽い運動を

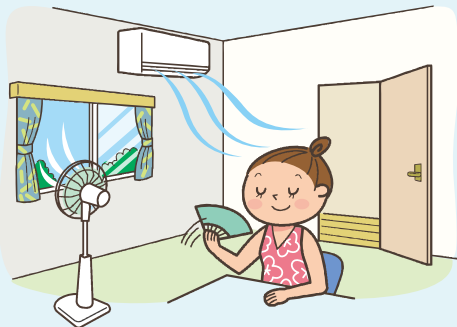
疲れにくいからだづくりのため、運動で適度に汗をかく習慣を。熱中症の危険を避けて、朝夕の涼しい時間に行いましょう。

POINT

- 早起きして朝の日光を浴びる習慣をつける
- 取り組みやすいウォーキング・サイクリングなどから

運動時の
マスク着用
について

新型コロナウイルスの感染を防ぐためにマスクの着用が推奨されていますが、気温や湿度が高い夏は熱中症のリスクが高くなります。屋外で人と十分な距離(2mが目安)が確保できる場合には適宜マスクをはずし、マスクを着けているときは激しい運動は避けましょう。

冷房は
上手に使う

血行不良や冷え・だるさなどの不調の原因になるため、室内外の温度差、からだの冷やしすぎに注意しましょう。

POINT

- 室温設定は27~28℃、外気との温度差は5℃以内が目安
- 扇風機を一緒に使って涼しさをUP

こまめな
換気でコロナ
対策!

新型コロナウイルス感染予防のため、エアコン使用中もこまめな換気が必要です。一般的な家庭用エアコンは換気を行っていないので、窓やドアなど2ヶ所を開け、扇風機や換気扇を併用して換気しましょう。

快適な睡眠を
心がける

疲労の回復や、自律神経を整えるために、快適な睡眠を心がけましょう。寝苦しい夏の夜でも、吸水性・通気性のある夏用パジャマや、冷感素材の寝具を用いると、蒸し暑さを解消できます。

POINT

- 寝る前はアルコールやカフェインを含む飲料(コーヒー・お茶など)を避け、喫煙やスマホ、ゲームなども控える
- 就寝の2~3時間前に、シャワーだけでなく、ぬるめ(40℃くらい)のお風呂にゆったり浸かる

熱中症かな

と思ったら…

めまいや立ちくらみ、大量の発汗などがおき、熱中症が疑われる場合は、風通しがよく涼しい場所に移動して衣服をゆるめ、ぬらしたタオルや保冷剤などで首筋やわきの下を冷やすようにしましょう。意識がもうろうとしたり、自力で水が飲めないなどの場合は、状況に応じて周囲の人は救急車を呼ぶなどの対応をとってください(救急車到着までからは冷やし続ける)。