Dr's Message

いきいき健康術 第73回

『夏バテの持ち越しにご注意を』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。
今回の担当は、国保京丹波町病院の看護主任片山比佐子さん。夏場の暑さが引きおこす「夏バテ」を秋以降に引きずらないためのお話です。

皆さん、今年は猛暑の続いた本当に暑い夏でした。夏バテは大丈夫でしたか。

夏バテは、一般的に夏の暑い時季に現れる慢性的な症状(全身倦怠感、食欲不振、消化不良、下痢、頭痛など)のことをいいます。この症状を夏以降に持ち越さないためにも、原因と対策をご紹介します。

こういうことで夏バテに

夏バテの主な原因には、次のようなことが挙げられます。

- ●発汗による体内の水分やミネラルの不足
- ●胃腸疲れによる消化機能の低下
- ●屋内外の温度差による自律神経の乱れ
- ●睡眠不足による体力の低下

また、夏バテしている体に初秋の不安定な気候が重なると、さらに体調を崩してしまうことにもなりかねません。

夏バテを持ち越さないために

夏バテによる体調不良を秋以降に持ち越さないためにも、次のことに注意して生活を送ってください。

①食事

一日三食・規則正しく・バランス良く。冷たいものはなるべく控え、温かいスープなどを食べる(飲む)ようにしましょう。また、ミネラルやビタミンは、疲労回復や体調維持に欠かせません。海草やキノコ類を積極的に摂りましょう。

②入浴

一日の疲れをとり、リラックスして眠りにつくためには、約三十七~三十九℃のお湯での入浴(半身浴)がおすすめです。夜、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かることで、副交感神経が優位になり、体が睡眠をとる状態に切り替わります。また、入浴は冷房などによって冷えてしまった体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。

③睡眠

朝一番に太陽の光を浴びることで、夜、眠りにつきやすくなるため、朝の散歩やウォーキングはおすすめです。入眠時は長袖のパジャマや腹巻きで寝冷えを防ぎましょう。

夏バテの症状は、多くの病気の初期症状と類似しています。長引くようであれば、早めに医療機関を受診してください。

看護主任(地域連携室)
片山(かたやま) 比佐子(ひさこ) さん(京丹波町病院)

京丹波町病院情報

京丹波町病院では、毎月の第二・第四土曜日の午前中に内科と小児科の診療を行っています。
☎86―0220