2026年8月ウェルネス通信

自律神経

～ 夏バテ予防 ～

自律神経が疲弊すると「だるい」「食欲がない」といった夏バテの症状が出ます。放置すると不調が長引くため、本格的な暑さの今こそ予防が肝心です。そこで、今回は自律神経を上手に整え夏を元気に乗り切るヒントをお届けします。



自律神経の乱れが夏バテに

自律神経は、私たちの意思とは関係なく働き、体内の状態を常にベストに保つ仕組みです。車の運転に例えると、活動するときに働く「交感神経」はアクセル、休息するときに働く「副交感神経」はブレーキの役割を担っています。この2つが状況に応じてうまく切り替わることで、私たちのからだは健康を保っています。しかし、ストレスや生活習慣の乱れが続くと、この「アクセルとブレーキの切り替え」がうまくいかなくなります。その結果、休みたいときにも体が緊張したままになったり、胃腸の働きが低下して、だるさや食欲不振、めまい、腹痛、不眠などの不調が現れやすくなります。今の季節に起こる「夏バテ」もまさにその一つです。



夏バテ危険度チェック



夏の何気ない日常に、夏バテの引き金になる生活習慣が潜んでいます！
あなたの夏バテ危険度をチェックしてみましょう！

- ☐ **エアコンの効いた室内と、暑い屋外を頻繁に行き来している**
- ☐ **冷たい飲み物やアイス、そうめんなど冷たい食事ばかり好んで食べる**
- ☐ **湯船には浸からず、シャワーだけで済ませることが多い**
- ☐ **夜更かしをしがちで、睡眠時間が不足している、または眠りが浅い**
- ☐ **体の一部（手足など）が冷えるのに、顔だけがほてる（ホットフラッシュ）**

3個以上当てはまったら、自律神経の乱れから「夏バテ」が始まっているサインかも!? なぜ自律神経が乱れるのかを、詳しく見ていきましょう！

夏バテを引き起こす生活習慣は？



1. 冷房による温度差

現代の夏バテの最大の原因とされるのが、エアコンの効いた室内と猛暑の屋外を行き来することによる激しい温度差です。
体温調節を担う自律神経の中枢（視床下部）は、5度～7度以上の急激な温度差に晒されると、エネルギーを著しく消耗します。この過度な負担により、全身のだるさや睡眠の質の低下を招きます。

＜対策：エアコンの温度設定見直し・羽織ものを活用して体を冷やしすぎない＞

2. 発汗による脱水・ミネラル不足

日本の猛暑と高い湿度の中では、発汗が過剰になり、水分やミネラルが体外へ排出されます。脱水やミネラル不足が進むと、体内の水分バランスや血液循環を維持するために自律神経が活発に働き続けます。その結果、自律神経に負担がかかり全身や脳への血流が低下し「身体のだるさ」「頭痛」「めまい」といった症状が現れることがあります。

＜対策：こまめな水分補給・スポーツドリンクや味噌汁をうまく取り入れる＞

3. 夏はシャワーで済ませる

夏はシャワーだけで済ませがちですが、湯船に浸かる機会が減ると、自律神経が休息モードへ切り替わりにくくなります。
38～40°C程度のぬるめのお湯に15～20分（目安）浸かることで、副交感神経が優位になり心身がリラックスしやすくなります。また、入浴後に深部体温が下がることでスムーズな入眠にもつながります。

4. 冷たい飲食物の摂りすぎ

冷たい飲み物や食べ物を過剰に摂取すると、胃腸が直接冷やされ、消化酵素の働きが低下します。すると胃腸は正常な状態を保とうとして負担が増え、自律神経にも影響を及ぼします。さらに、自律神経のバランスが乱れることで、胃腸への血流が低下し、消化機能が一層低下します。その結果、食欲不振や胃もたれ、下痢などの症状を招きやすくなります。

＜対策：常温の飲み物を摂る・冷たいものは一気に飲まず少量ずつ飲む＞

プラス情報 ～ランチで疲労回復～



暑い日のランチは喉越しの良い素麺などに偏りがちですが、炭水化物中心の食事は逆効果💦　疲労回復黄金コンビは、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1（豚肉、うなぎ）と、その吸収を高めるアリシン（ニンニク、ネギ、玉ねぎ）を一緒に摂るのがおすすめ！例えば、豚肉の生姜焼きや豚しゃぶサラダ、豚キムチなどを上手に取り入れましょう♪