



夏バテが起こる 3大原因とは

健康情報コラム

●夏バテとは？

かつて、「夏バテ」といえば暑さで体力を消耗し、食欲が落ちてぐったりする状態をいいました。でも、いまどきの「夏バテ」はやや複雑で、原因は暑さだけではなく、人によってもさまざまです。現代ならではの「夏バテ」について知り、しっかり対応しましょう！

●夏バテの原因

- ミネラル・水分不足による脱水症状（体温調節機能の低下）
- 食欲低下からくる栄養不足
- 室内外の温度差による自律神経の乱れ

冷房で屋内は寒いほどなのに、外に出れば激しい暑さ。そんな室内外の温度差によって、自律神経が乱れ、疲れがたまりやすくなってしまう【冷房バテ】。自律神経は、血流や胃腸の働き、睡眠、ホルモンなどにも関係しているため、その働きが乱れると食欲がない、ダルい、眠れないなど全身にさまざまな症状を引き起こす原因になります。

- 睡眠不足

●夏バテ対策/予防のポイント

■ きちんと水分補給をおこなう

喉の渇きを感じていなくても、汗や尿などによって1日2.5Lもの水分を失っているの、意識して水分補給をすることが大切です。でも、冷たい飲みものばかりでは、胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢の原因にもなるので、温かい汁物や常温の飲み物などを取って、内臓を冷やさないようにしましょう。

■ きちんと食事をとる

食欲低下や食事内容の偏りによって、からだに必要なエネルギーやビタミンが不足すると、ますます疲労感が増えて体力も低下してしまいます。少量であっても、意識してバランスの良い食事を心がけましょう。特に、ビタミンB1、ビタミンC、タンパク質は不足しやすいため、積極的に摂取することをおすすめします。

■ 部屋を冷やし過ぎない

体に負担が少ない温度差は5℃が目安です。体を冷やさないように、エアコンの設定温度は26～28℃位を目安にするとよいでしょう。オフィスなどで設定を変えられない場合は、エアコンの風が直接当たらないように風向きなどを調節したり、靴下や羽織るものを1枚用意したりするなどして、体を冷やさないように工夫しましょう。

■ 十分な睡眠をとる

睡眠時間をしっかり確保し、十分な睡眠をとることは疲労回復や自律神経を整えるために重要です。

■ 運動習慣をつける

自律神経が乱れると、体温調節の機能が正常に働かなくなって、ダルい、疲れがとれないなどの原因になります。ゆっくり温めの湯につかって汗をかく、軽い運動で汗をかくなどを習慣的におこなうことで、体温の調節機能を改善しやすくなります。

●ワンポイントアドバイス

味噌汁は、味噌やわかめなどから、汗で流れがちな塩分やミネラルも取れるパーフェクトドリンクです。アサリやシジミなど貝類が入ったものなら、肝機能を高めるタウリンも豊富で、弱った内臓を元気にしてくれます。

[参考資料：熱中症関連情報 | 厚生労働省](#)

注※本コンテンツは、貴社従業員の健康意識向上を目的とした、社内向けの情報発信にのみご利用ください。情報発信にあたり、本コンテンツの一部を抜粋して利用いただくことは可能ですが、当社の許諾なしに、本コンテンツに変更（追記・削除等を含みます）を加えることはできません。