



保健室だより



平成 23 年 7・8 月発行

大正大学保健室

今年の夏は 28℃の室温設定で、エアコンのある生活に慣れきった私たちには、厳しい夏となりそうです。エアコン温度が高めの設定でも体調をこわさないように、少しずつ暑さに慣れていきましょう。

今月は『夏バテ対策』を特集します。元気に暑い夏をのりきるために、正しい夏バテ対策をしましょう！



●夏バテとは

夏バテとは、**夏の暑さに身体が負けて、バテてしまった状態**のことを言います。高温多湿な日本の夏に身体が対応しきれなかった結果、「だるい、疲れやすい、食欲がない」といった症状がおこります。いわば**夏の身体の不調の総称**です。夏は冷たいものをたくさんとったり、麺類だけで食事をすませたり…それが夏バテの原因となります。

●夏バテ予防のポイント

①生活リズムを安定させる

就寝と起床時刻を一定に保ち、決まった時間に食事ができれば、ほぼ生活のリズムが崩れることはありません。

②寝つきをよくする工夫をする

寝ているときにずっと冷房がかかっていると、身体に負担がかかります。**タイマー設定**にしましょう。**温度は 27～28 度**が適切です。**敷布団の上に寝ござを敷く**と、身体と布団の間に隙間ができて体温が下がり涼しく感じます。

③冷房よりも除湿、扇風機をうまく利用する

湿度が低いと涼しく感じるので「**冷房より除湿**」を心がけましょう。扇風機を併用するのもおすすめです。冷房をする場合は、外気温との差を **5～6 度**以内にしましょう。温度差が大きいと体調を崩す原因となります。

④涼しくする工夫をする

風通しをよくするなど住居に涼しさの工夫をしましょう。

⑤通気性の良い涼しい服装を心がける



⑥適度な運動をして、上手に汗をかく

⑦食事をしっかりとる

少量でも**良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル**を摂りましょう。刺激の強い辛い食べ物を食べると、食欲が増進し、発汗による**夏バテ防止効果**も期待できます。**梅干し・レモン・お酢**などは**疲労回復効果**があります。冷たい飲み物ばかり摂ると、胃腸の機能が低下するので注意しましょう。



●夏バテ度チェック

1. 夏はどうしても食事をつくるのが面倒になる	YES…1点 NO…0点
2. このところ、同じようなものを繰り返し食べている	YES…2点 NO…0点
3. 食事はあっさりしたものやのどごしのよいものばかり食べている	YES…3点 NO…0点
4. 暑いので、つい火を使わない料理が多くなる	YES…1点 NO…0点
5. 夏になってから、どうも食がすすまない	YES…2点 NO…0点
6. のどが渇くので、ジュースや炭酸飲料などを 1 日に 1 リットルくらいは飲んでしまう	YES…3点 NO…0点
7. 食欲がないときの食事は、すいかやアイスクリームなどですませることがある	YES…3点 NO…0点
8. 夏バテ防止に焼き肉、うなぎのかば焼き、豚カツなどをよく食べる	YES…2点 NO…0点
9. 日中は暑いので動く気がせず、家でダラダラと過ごしている	YES…2点 NO…0点
10. 汗をかかないように、水分はできるだけ控えている	YES…1点 NO…0点
11. 暑さに弱いので、部屋はクーラーをガンガンきかせている	YES…2点 NO…0点
12. 寝苦しいせいか、寝不足の日が続いている	YES…2点 NO…0点
13. 夜遅くまで、テレビを見たり、ビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる	YES…2点 NO…0点
14. 昼食を抜いて、少し涼しくなる夜にまとめて食べることが多い	YES…3点 NO…0点
15. 夏の晩は、仕事(学校)帰りにビヤホールに立ち寄ることが多い	YES…2点 NO…0点

0～7 点

あなたは今のところ、夏バテの心配はありません。しかし、油断は禁物。今のコンディションを維持するようにしましょう。

8～21 点

今は自覚がなくても、少しずつ身体は夏の疲れを溜め込んでいる状態です。早めにケアをしましょう。

22～31 点

自分でも夏バテだと感じているはずです。食生活などを見直して夏バテから脱出しましょう。