



夏バテしない生活習慣を！！

何で夏バテになるの？

① 温度差による自律神経の乱れ

エアコンの効いた部屋と外気温との差が激しいと、体温調整がうまくいかなくなり、自律神経の働きが低下して体調を崩す。



② 体内の水分やミネラルの不足

汗をかくことで体内の水分やミネラルが失われ、脱水を起こしたり、体内の電解質バランスが崩れる。



③ 食欲減退による栄養素不足

麺類や飲み物を好んで摂取するなどして、たんぱく質やビタミン類が不足する。また、熱帯夜が続くと寝付きにくく体力が十分に回復しないことでも夏バテしやすくなります。



夏バテ予防5つのポイント

心とからだに現れる 夏バテの症状

これらの原因が重なり、さまざまな夏バテの症状が現れます。
身体症状

- からだのだるさ
- 食欲不振
- 消化器症状（下痢、便秘）
- 立ちくらみやめまい
- むくみ
- 吐き気
- 微熱

精神症状

- イライラする
- 無気力になる



① 食事のバランスを考える

冷たいものばかりを食べ続けると胃腸の働きが弱まるので、温かいものも食べるようにしましょう。

② 冷えすぎに注意

室内外の温度差は5℃以下にしましょう

③ ぐっすり眠る

寝苦しい夜は1～2時間程度で切れるようにタイマー設定をして上手にエアコンを活用しましょう。

④ 十分な水分補給

少ない量でもこまめに水分を摂るようにしましょう。

⑤ 適度な運動

気温が低い早朝や夕方以降、軽く汗ばむ程度の運動をして、汗をかく力を高めましょう