



夏バテサイクルを  
止めましょう

# 夏バテ と 水分補給

自律神経の  
バランス乱れ

体力の低下

水分不足

胃腸の働き  
の低下

松岡医院  
健康一口だより  
2015年6月号



# 夏バテってどうなるの？

日本の夏のように、高温多湿な状態におかれると、体温を一定に保とうとして、必要以上のエネルギーを消費し、かなりの負担を強いられます。

「夏バテ」とは、「夏に疲れ果てる」が短くなって「夏バテ」と呼ばれるようになったそうです。



特に、冷房の効いた室内と、高温多湿の屋外を出たり入ったりで、温度差が5℃以上になると、カラダは強いストレスを受けます。

多くの場合は、その負担に耐えられるのですが、過度に負担が強くなったり、毎日続いたりすると、その暑さに対応することができず、カラダがだるくなって、胃腸の働きが弱まったりしてきます。

**こんな症状です**

全身の疲労感 食欲不振  
脱水症状 下痢・便秘 など

# 水分補給も大事です

うまく汗をかいて、カラダの中から熱を放出しないと、カラダが高温のまま、不調をきたしてしまいます。

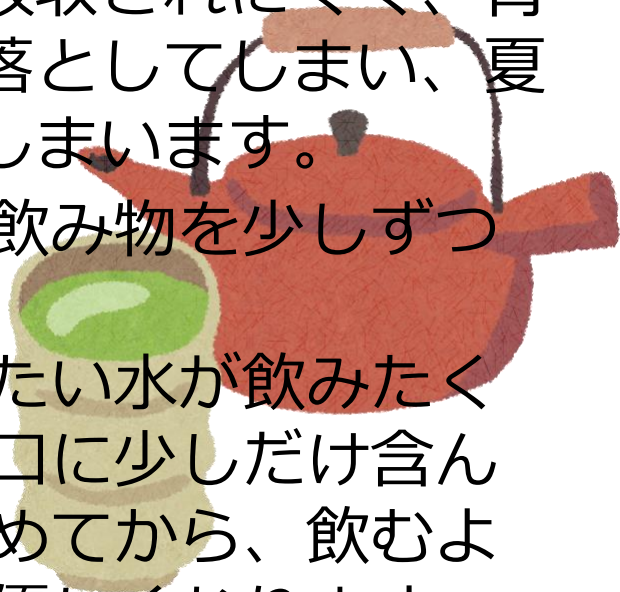


カラダの中から熱を放出するべく「汗」をかくには、その元となる「水」が必要です。

水分が必要だからといって、冷たい水をガブガブ飲むと、カラダに吸収されにくく、胃腸が冷えて、消化能力を落としてしまい、夏バテまっしぐらになってしまいます。

一番いいのは、温かい飲み物を少しずつ飲むことです。

暑いので、どうしても冷たい水が飲みたくなります。そんな時は、口に少しだけ含んで、口の中で水を少し温めてから、飲むようにすれば随分とお腹に優しくなります。



# 特に、 高齢者と乳幼児は

高齢者の場合は、  
暑さや渴きを感知しにくい場合があります。

そういう場合は、定期的に  
(例えば、一時間に一回  
など)、水を飲むよう  
にする習慣をつける  
ようにしましょう。



早め早めに  
でちゅ

幼児の場合は、  
大人よりも多くの水分を  
必要とします。

体温調節機能や、尿の濃縮機能が未発達なので、早め早めに、  
水分補給させることが必要です。



カラダの不調が続いている時は、早めに受診してください。

## どんな治療をするの？

脱水症状をおこしている時や、食欲がない時にミネラルなどを補給する**点滴**をします。

**漢方薬**は身体全体の不調を整えるお薬です。夏バテ対策としては、主に、消化管の動きを良くしたり、自律神経のリズムを整えたり、水分代謝を良くしたりします。

## 旬の食材カレンダー

夏野菜である**オクラ**の旬は6～9月です。独特のネバネバ成分には、胃腸の調子を整える役割があり、夏バテ防止にも効果的。

**ししとう**の旬は、6～8月です。ハウス栽培も盛んで一年中、出回っていますが、最も美味しいのは、太陽をいっぱい浴びた夏です。免疫効果を高め、夏の疲労回復にも効果抜群。強い抗酸化作用も持っています。