



令和3年 職別保健師だより 9月号



夏の疲れ、溜まっていますか？

まだまだ残暑が続いていますが、皆様は疲れやすい、体がだるい、食欲がない...といった不調を感じていませんか？それは「もっといたわって！」という体からの夏バテサインかもしれません。ここでしっかり夏の暑さを乗り越えてきた体をケアし、これから迎える秋に疲れを持ち越さないようにしましょう。

『夏バテ』の原因は？

- ◆ 汗をかき、水分補給が不足する→脱水状態
- ◆ 湿度が高く汗の蒸発が妨げられる・屋内外で温度差が大きい→自律神経の乱れ
- ◆ 冷たい飲み物・食べ物を多くとりがち→胃腸機能の低下・栄養の偏り
- ◆ 暑さによる睡眠不足



... など

○ 夏の疲労回復ポイント ○

① こまめな水分補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。特に水分が不足しがちな起床時や入浴前後、運動時には十分な水分補給を忘れずに！



② 1日3食、「主食・主菜・副菜」のそろった食事を心がける

暑い時期はツルっと食べられるそうめんや冷やし中華など、炭水化物に偏った食事をとりがちです。不足しやすいたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）や野菜を意識してとり、栄養バランスを整えましょう。

【疲労回復に効く栄養素】

栄養素	効果	多く含む食材
ビタミンB1	糖質をエネルギーに変え、疲れにくくする。	豚肉・大豆製品・うなぎ など
アリシン	ビタミンB1と一緒にとると、ビタミンB1の吸収率が上がる。	玉ねぎ・にんにく・ニラ など
クエン酸	疲労の原因となる乳酸を排出する。	酢・柑橘類・梅干し など

③ 体の冷やしすぎに注意！

屋内の温度は28℃程度に保ち、屋外との温度差に気を付けましょう。外出先などで空調がききすぎている場合は衣服やひざかけで調節し、体を冷やさないようにしましょう。また、冷たい飲み物、食べ物のとり過ぎは胃腸に負担をかけ、体の冷えにもつながりますのでやめましょう。



④ 睡眠を十分にとる

自律神経を整え、疲れをとるには十分な睡眠が欠かせません。快適な眠りのために暑さ対策は重要ですが、睡眠中の体の冷やしすぎにはくれぐれも注意し、エアコンのタイマー機能などを適切に活用しましょう。



引き続き基本的な感染症対策の徹底を！

こまめな手洗い



石けんを使い、1回30秒程度かけて丁寧に洗いましょう。

マスクの着用



口と鼻の両方をしっかりと覆い、フィットさせましょう。

「3つの密」の回避

