



# 夏バテ対策は、 生活習慣病対策

暑いからと冷房を効かせて、冷たいものをたくさん飲んで、つい夜更かし…。この暑さに負けた生活が、夏バテ、夏太りの元凶になります。まず、日ごころの生活習慣を見直すことで、夏バテと同時に生活習慣病の予防にもつながるので一石二鳥です。

## 水分が足りないと血液はドロドロ、 多すぎると夏バテの原因に

気温が上がると、私たちの体は体内の熱を外に発散させて体温を維持するために、大量の汗をかきます。体の水分が一気に奪われてしまったため、暑い夏に体調を維持するためには、水分を補給することが大切です。

水分補給を怠ると、脱水症状を起こして熱中症（次頁・田み参照）になったり、血液が濃縮状態（ドロドロ）になって、痛風発作や心筋梗塞、脳卒中を引き起こしたりすることも……。特に屋外に長時間いるときや、屋外に限らず屋内でスポーツをするときにも、意識して水分をとる必要があります。

ただし、のどが渴いたからといって、冷たいものを一気にガブガブと飲むのは逆効果です。一度

に大量の水分をとっても、うまく吸収されないだけでなく、胃腸を冷やし、機能を低下させてしまいます。必要以上の水分摂取は、胃液を薄めてしまうため、消化能力を低下させ、その結果食欲も落ちます。

また、水分補給に清涼飲料水は適しません。清涼飲料水は糖分が多いので、カロリーオーバーになります。逆にのどが渴き、さらに飲み物が欲しくなるという悪循環になり、飲み物だけで満腹になります。その結果、必要な栄養素は不足しているのに、太ってしまうという現象が起きてしまうのです。

## 夏に症状が出やすい「痛風」

ビールの飲みすぎも水分補給の障害になります。





## 侮れない熱中症！

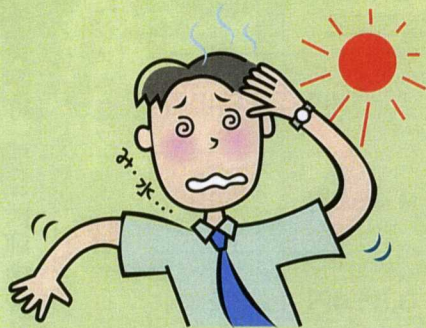
熱中症とは、体温の急激な上昇によって引き起こされる障害の総称で、熱失神や熱疲労、熱けいれん、熱射病などがあります。

高温多湿の暑い夏、私たちの体は汗をかいて体温の調整をしようとしませんが、激しいスポーツや外回りの仕事・作業などで熱の放出が追いつかなくなることがあります。そのため、脱水症状を起し、血管が拡張してめまいや立ちくらみ、吐き気などの症状が現れます。これを熱中症といいます。特に、体力の低下しているお年寄りや持病のある人、乳幼児や子どもなどは、屋内でも熱中症になりやすいので注意が必要です。熱中症は、処置を誤ると生命の危険にもかかります。予防法や応急手当ての基本をおさえておきましょう。

熱中症にならないためには、外出する際、風通しのいい衣類を身につけ、帽子やサングラスなどで直射日光を避けます。スポーツは、朝夕の涼しい時間帯に。また、水、電解質や糖分を含むスポーツドリンクやお茶などで、水分の補給をこまめに行います。

### ●熱中症かな、と思ったら

1. 衣服をゆるめ、風通しのいい木陰や、冷房の効いた室内に移動しましょう。
2. 冷たい水や冷やしたタオルなどを、額やわきの下、足の付け根に当てたりして、体を冷やしましょう。
3. 飲めるなら、スポーツドリンクなどで水分の補給を。
4. 意識障害があるなど症状によっては、すぐ医療機関を受診します。一刻を争うときは救急車の手配が必要です。



## 夏にとりたい食品は？

### ●香味野菜でビタミン・ミネラルを補給！

汗をかくと、汗と一緒にビタミンやミネラルも排出されてしまいます。夏の野菜・トマトや枝豆、なす、かぼちゃなどにはビタミンやミネラルが豊富。また、しそやみょうが、らっきょうなどの香味野菜は、ビタミンが多く含まれているうえ、食欲を増進させる効果があります。



### ●たんぱく質を意識してとる

肉、魚、卵、牛乳を必ずとりましょう。ミネラルが失われがちな夏は、適度の塩分をとることも大切ですが、3度の食事をきちんととっていれば、塩分が不足することはないでしょう。朝食を抜いて日中水分ばかりとったりすると、貧血や熱中症の原因になります。

アルコールの分解に体内の水分が使われ、飲んだビールの一・五倍以上の水分が尿として排出されますので、水分摂取をがまんすると脱水症状を起す危険があります。

そのうえビールには、尿酸のもとである「プリン体」が多く含まれており、飲みすぎは痛風にもつながります。そして、ついついあぶらっこいおつまみにも手が伸びて、肥満の原因にもなります。

## 冷やしすぎは、夏太りの遠因に。 冷房の使い方に注意しましょう

室温と外気温の差が激しいと、私たちの体は体温調節をする自律神経がうまく働かなくなってしまう。さらに、冷房による冷えは血行を悪くして、新陳代謝を低下させます。その結果、体は冷えを解消しようと、脂肪をためこもうとします。

夏太りを防ぐためにも、冷房は二八度くらいに設定しましょう。オフィスなどで、自分で調節できない場合には、洋服やストールなどで防御しましょう。特におなか周りを冷えからガードすることが大切です。そして、冷房の効いた部屋では、飲み物は温かいものを。

また、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜やたんぱく質を十分摂取しましょう(左囲み参照)。