

仲町おとしより相談センターだより



こんにちは！ 仲町おとしより相談センターです。

皆さん、夏ばてに気をつけましょう！

今年の夏は猛暑日の連続でしたが、ようやく暑さも和らいできました。

さて、この時期に多いのが夏ばてです。夏ばてはなぜ起こるのでしょうか？

人間の体は、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。

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、毎日続いて長引いたりするとその暑さに対応することができず、体にたまった熱を外に出すことができなくなり、熱が出たりだるくなって胃腸の働きが弱まったりしてきます。

この無理が続いて、体が限界にきている状態のことを夏ばてと言います。

夏ばての症状は様々です

全身の疲労感 だるい 無気力になる イライラする 熱っぽい 立ちくらみ めまい
ふらつき むくみ 食欲不振 下痢 便秘など

夏ばて対策をしましょう

1. しっかり食べましょう

夏は暑さで汗をたくさんかきます。その汗によって、多くのビタミンやミネラルが体から失われます。ビタミンやミネラルをきっちり補給しないと、ますます体力が落ちていき、やがて「夏ばて」となってしまいます。

そのため、その解消法は夏にはしっかり食べてスタミナをつけることです。特にビタミンやミネラルを補給する必要があります。

2. 水分を補給しましょう

暑い夏には汗として水分がどんどん失われていきます。したがって水分の補給が大切です。普段からあまり水やお茶を飲まない人も意識して水分を取るようにしましょう。

ただ、単に水分を取ればよいというものではありません。冷たいジュースやビールは胃腸の働きを弱め、逆に夏ばてを促進してしまいます。水分の取り方にも気をつけましょう。

3. 冷房の効きすぎに備えましょう

暑い外からクーラーの効いた室内に入るとを何度も繰り返していると、自律神経がまいってしまい、めまいや食欲低下を招いてしまいます。

なるべく部屋の外と中の温度差が5度以下になるように部屋の温度を調節しましょう。また、調節ができない場合は着るもので調節する必要があります。

4. しっかり寝ましょう

寝不足は体力不足を招き、夏ばてへの道を進ませてしまいます。暑い夜でもぐっすり寝るための工夫が必要です。

好評です！

買い物帰りにちょっと寄ってみませんか

ハッピースクエアで健康チェック

毎月第2木曜日 10:00～12:00 ハッピーロード大山商店街「ハッピースクエア」(大山町31-4)にて、血圧・握力測定・健康チェックを行っております。皆様ぜひお越しください！！

問い合わせ先：3964-0235 (板橋区社会福祉協議会 総務課 推進担当)

仲町おとしより相談センター

板橋区仲町20-5 (仲町ふれあいセンター内)

電話：5917-5201 FAX：5917-5202

<http://www.foryou.or.jp>