

夏バテ

～暑い夏を乗り切りましょう～

昨年は猛暑でしたが、今年も暑い日が続くようです。
夏になって暑くなると、「体がだるい」「食欲がない」
という方も多いのではないのでしょうか？
夏バテの原因を知って、しっかり予防しましょう。



👉 夏バテってどうしてなるの？

人間の体は、日本のように高温・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、かなりの負担がかかります。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、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ます。そのため、熱が出たり、体がだるくなったり、胃腸の働きが弱くなり、食欲が低下したりします。このような症状が続いて、体に限界がきている状態のことを「夏バテ」といいます。

👉 夏バテの原因

夏バテには様々な原因が絡み合っていますが、主な原因として下の3つがあげられます。

1. 体内の水分とミネラルの不足

人間の体温は36～37度のときが一番、体の機能がスムーズに働くといわれています。夏になると気温が上昇して体温が上がるため、体は汗をかいて体温を下げようとします。しかし、汗をかくことによって体に必要なミネラルも大量に出してしまい、脱水症状などを起こしてしまいます。

2. 消化機能の働きの低下

暑いと胃の消化機能が低下してしまい、栄養の吸収が悪くなり、食欲不振を起こしてしまいます。栄養の吸収が悪くなると、ビタミン、ミネラル、たんぱく質といった体に必要な栄養素が不足し、夏バテ特有の食欲低下などの症状が出やすくなります。また暑いからといって、冷たい飲食物などをとり過ぎると胃腸が冷え、胃の働きが低下し、食欲がなくなってしまいます。

3. 暑さと冷房による冷えの繰り返し

人間の体は暑くなると、汗をかいたり、血管を広げたりして体温を下げ暑さに対応しようとします。この体温調整は自律神経の働きによるものです。しかし、冷房の効いた部屋に入ったり暑い屋外に出たりを繰り返していると、急な気温の変化に対応しきれなくなり、めまいや立ちくらみを起こしてしまいます。

👉 夏バテ予防の食事のポイント

●水分補給をしましょう

夏場は少し動いただけでも、汗をかきます。普段あまり水分をとらない人もこまめにとるように心がけましょう。ただし、冷たい水やジュースなどを一気に飲むと体に吸収されにくく、胃液が薄まって消化機能が落ち、胃もたれや消化不良を起こしてしまうので注意が必要です。また、ビールなどのアルコールは体内の水分が排出されるので控えめにしましょう。



●規則正しい食生活をしましょう

夏場は、食欲がなくて食事を抜いたり、さっぱりしたものや麺類ですませたりということが多いと思います。その反面ビアガーデンなどで暴飲暴食をしてしまったりと、胃腸がかなりのダメージを受けてしまいます。食事の基本は1日3食バランス良くとることです。胃腸の働きを整えるためにも、冷たい物はなるべく控え、よく噛んでゆっくり食べるようにしましょう。

●ビタミンB₁をとりましょう

脂肪や糖質をエネルギーに変えるにはビタミンB₁が必要です。夏場は他の季節と比べると2~3倍消費され、不足しがちになります。ビタミンB₁が不足すると、疲労感や脱力感が生じ、胃腸の消化・吸収機能が低下し、食欲が低下してしまいます。また、ビタミンB₁を効率よくとるためには、アリシンを含む食材と一緒にとりましょう。

●クエン酸をとりましょう

クエン酸は体内にたまった疲れをとる働きがあります。

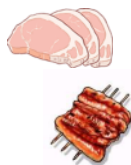
●ビタミンCをとりましょう

夏場は暑さでストレスがたまりやすくなっています。ストレスがたまると、胃腸の働きを弱めたり、自律神経の不調につながり夏バテを促進してしまいます。ビタミンCはストレスを軽減するホルモンを作るのを助ける働きがあります。

夏バテに効果的な食材

ビタミンB₁を多く含む食材

豚肉(もも、ヒレ)、うなぎ、玄米



ビタミンCを多く含む食材

ゴーヤ、モロヘイヤ、かぼちゃ



クエン酸を多く含む食材

レモン、オレンジ、酢、梅干し



アリシンを多く含む食材

ねぎ、にんにく、たまねぎ、にら



👉 夏バテ予防の生活のポイント

●屋外と室内の気温の変化は5度以内にしましょう

屋外と室内の気温差が激しいほど、体に負担がかかります。冷房を使わない方がいいとは言えませんが、長時間使うことは避け、窓を開けるなどして温度調整をしましょう。

●湯船につかるようにしましょう

暑い夏にはシャワーですませってしまう方も多いと思いますが、38~40度のぬるめのお湯に20~30分つくと副交感神経が活発になり、リラックス効果が得られぐっすり眠ることができます。

●適度な運動をしましょう

適度な運動を心がけて、朝方や夕方の涼しい時間にウォーキングをしたり、体操やストレッチなどするようにしましょう。ただし、日中の運動は熱中症になりかねないので注意しましょう。

●睡眠時間をしっかりとりましょう

睡眠不足により自律神経の乱れを引き起こすことがあるので、冷房をうまく利用して眠れる工夫をしましょう。

👉 おすすめ一品料理

豚しゃぶゴーヤ丼

エネルギー 523cal	塩分 1.2g	ビタミンB ₁ 0.68mg
-----------------	------------	------------------------------

材料	2人分
豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用)	150g
ゴーヤ	1/3本
おろししょうが	大さじ1/2
おろしにんにく	大さじ1/2
甜麺醬(てんめんじゃん)	大さじ2/3
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
ご飯	2杯分

作り方

- ① ゴーヤは種とワタを取って、薄切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切っておく。Aのタレは混ぜておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、ゴーヤ、豚肉の順にサッと茹で、水気をきる。
- ③ ②のゴーヤ、豚肉をAであえる。
- ④ 丼にご飯を盛り、③のをせて出来上がり。

ビタミンB₁を多く含む豚肉、アリシンを多く含むにんにく、ビタミンCを多く含むゴーヤを使った1品です。甜麺醬が無い場合は、赤みそ10gと砂糖3gを混ぜ合わせて代用できます。

豆腐のネバネバサラダ

エネルギー 97kcal	塩分 0.8g	ビタミンC 16mg
-----------------	------------	---------------

材料	2人分
絹ごし豆腐	1/2丁
オクラ	4本
山芋	80g
きゅうり	1/2本
トマト	1/2個
ポン酢	大さじ1と1/2
かつお節	2g

作り方

- ① オクラは塩(分量外)をまぶして表面をこすり、そのまま熱湯に入れて色よく茹でる。冷水にとって冷まし水気をきって7mm幅に切る。
- ② 山芋は皮をむき、ポリ袋に入れてすりこ木などで食べやすい大きさにたたいてつぶす。
- ③ 豆腐は1cm角に切り、きゅうりはオクラと同じ大きさに切る。トマトは縦半分に切り、5mm幅に切る。
- ④ オクラ、山芋、きゅうりをポン酢であえ、豆腐を入れて軽くあえる。
- ⑤ 皿にトマトを敷いて④を盛り、かつお節をかける。

山芋やオクラのねばり成分であるムチンは、胃の粘膜を保護したり、たんぱく質の吸収を助けるため、疲労回復効果があり、夏バテ予防に効果的です。トマトを1cm角に切って、混ぜてもおいしくいただけます。



すずちゃんのフレイクタイム (ワンポイントアドバイス)

●水の摂り方について

水は一度にたくさん摂るのではなく、こまめに摂ることが大切です。一度にコップ一杯(150~200ml)程度を3度の食事のほか、次のタイミングで摂ることをお勧めします。

起床時と就寝前…寝ている間にたくさんの汗をかき、血液が濃くなりがち
入浴前後…入浴中や入浴後はたくさん汗をかく またお風呂には利尿作用もある

午前10時と午後3時くらいの時間にも、摂るようにしましょう。たくさん汗をかいたときはもちろん、冷房の効いた部屋で長時間すごしているときも、乾燥のため水分が不足しています。冷房の効いた涼しいところに長時間いるときは、体の冷やしすぎを防ぐ為に温かいものの水分補強がお勧めです。

薬剤師からのミニ情報

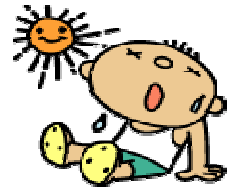
夏バテの薬物治療

夏バテ予防・治療には一般的に漢方薬が多く用いられます。胃腸の調子を整える成分や、血行改善・滋養強壯の成分などを含むものがメインになります。よく使われている漢方薬について簡単に説明します。



・清暑益気湯（せいしょえっきとう）

体がだるい・食欲低下・夏やせにもっともよく用いられる漢方薬。口が渇く・多汗・軟便・下痢傾向の方に使われることが多い。



・補中益気湯（ほちゅうえっきとう）

体がだるい（特に手足がだるい）・食欲低下・夏やせ・微熱にもっともよく用いられる漢方薬。清暑益気湯とほぼ同様だが、多汗（特に寝汗）・普通便～便秘気味の方に使われることが多い。

・柴胡桂枝湯（さいこけいしとう）

食欲不振・頭痛・関節痛にもっともよく用いられる漢方薬。腹がはる・圧痛（体を指先で押して強く痛みを感じる）・口腔内の異常（味覚異常など）のある方に使われることが多い。

・半夏瀉心湯（はんげしゃしんとう）

冷たい飲食物を取りすぎたことによる食欲不振、下痢によく用いられる漢方薬。ガスが溜まりやすく、腹がゴロゴロ鳴ったりする方に使われることが多い。



・五苓散（ごれいさん）

下痢気味・口が渇くが尿量は少なく、吐き気を伴う場合によく用いられる漢方薬。心窩部（みぞおちの辺り）に振水音（水が揺れ動くようなチャポチャポした音）を認める場合や、熱中症の際に使われることもある。

これはあくまでも一般的な使い方となりますので、治療は医師と相談の上、受けるようにしてください。

もちろん、冷たい飲食物の取りすぎ、過度の冷房に注意して十分な休息・睡眠をとることを心がけてください。

★次回のテーマは、**食中毒**を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>