

夏に負けるな！

名工大生！！

はじめに

いよいよ夏がやってきますね。辛く苦しい試験が終われば素晴らしい夏休みです。まとまった時間がたくさんとれる長期休暇ですから、バイトに励むもよし、部活に燃えるもよし、旅行に行くのも良いでしょう。

でもちょっと考えてみてください。もし暑さに負けて体調を崩してしまったら？旅行前日に病気になってしまったら？計画は全て水の泡です。そんな悲しい事態にならないように、今からしっかり対策を立てておきましょう！

夏に負けないために その1 夏バテに負けるな！

夏バテについてお勉強しよう！ ～敵を知り己を知れば百戦危うからず～

1. 夏バテの原因は？

日本の夏は高温多湿、ここに夏バテになりやすい原因があります。人間は上がった体温を下げるために汗をかきます。しかし湿度が高いと汗が蒸発できず、うまく熱を発散できなくなり、のぼせた状態になってしまうのです。

また、冷房の効いた部屋にばかりいると身体を冷やす必要が無いため、体の発汗機能が衰えてしまいます。このとき暖かい外気に触れると体温が上がってもうまく下げられなくなります。これも夏バテの原因の一つです。

2. 夏バテになるとどうなるの？

夏バテになると胃腸などの消化器系が弱ったり、ストレスがたまりやすくなったり、疲れがとれにくくなるなど、さまざまな症状があらわれます。

さらに熱帯夜による睡眠不足などが追い討ちをかけ、ますます体調を崩してしまいます。



1. 水分補給で夏バテ対策

暑い夏は軽作業でも1日2～3リットルの汗をかかといわれています。汗をかくと体内の水分量が減り、血液中の水分量も減る、いわゆるドロドロ血になります。

そのため夏場は特に水分補給をしっかりしなければいけません。だからといっておやみに水分を摂るのではなく、適切なタイミングに適切な量を摂るようにしましょう。

● 睡眠前後

睡眠中にはコップ1杯の汗をかかといわれていますが、暑い夏はなおさら多くの汗をかきます。睡眠前にはコップ1～2杯の水分を摂っておくことが重要です。

また、目覚めた後にもコップ1杯の水を飲むと効果的です。

● スポーツの後

運動による汗は塩分・糖分が含まれているため、体内の塩分・糖分が減少します。そのためスポーツ後には単なる水ではなくスポーツ飲料などが効果的です。

しかし、飲み過ぎて身体を冷やしてしまうとかえってマイナスになるので、飲み過ぎないように気をつけましょう。

● 入浴前後

体が濡れているためあまり意識はしませんが、入浴中にも汗をかきます。

入浴後にコップ1杯ほどの水を飲むと良いでしょう。

2. 食生活で夏バテ対策

汗をかくことで、実は知らず知らずのうちに大量のエネルギーを消費しています。そのため食事からしっかり栄養を補給しなければエネルギー不足に陥ってしまいます。

● まだ夏バテになっていない or 食べる元気はあるよ！な人

肉類やイワシ、サバ、ウナギ、大豆食品でたんぱく質とビタミンB群を効率良く摂取して、しっかりエネルギーを摂りましょう。

● 食欲無くてあんまり食べたくないな～な人

胃腸が弱っている時に無理に食べるのは身体に毒です。栄養を摂取するには食事をしっかりとることがベストですが、それが難しい時は出来る限り食べられるものを食べ、最低限のカロリーと水分をスポーツ飲料などで補いましょう。ビタミンやミネラルなどの必要不可欠な栄養素はサプリメントでしっかり補うことも必要です。

また、生姜しょうがや山椒さんしょう、胡麻ごまなどの消化を助ける食材や、酸味のある果物など食欲増進・疲労回復に効果がある食材を少しずつ食べ、まずは食欲の回復を図ることが大切です。

夏に負けないために その2 熱中症に負けるな！

夏になったら、海などに行く人もいないのでしょうか？

そんな時に大敵なのが熱中症！そこで、熱中症について、少し調べてみました。

こんな場合は要注意！！

かかりやすい人・・・

体力のない人 肥満の人
体調不良の人 高齢者

気象・・・

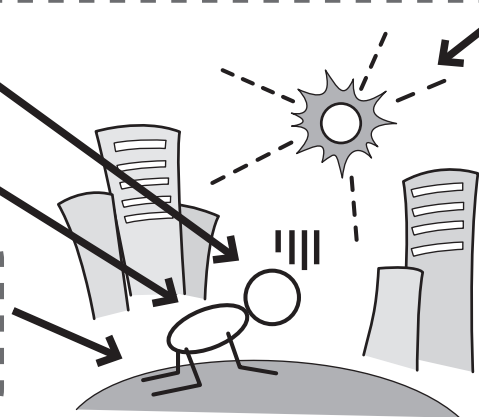
急に気温が上がった日 梅雨明け直後
気温がそれほど高なくても、湿度が高いとき

かかる一因・・・

心疾患 高血圧 アルコール中毒
糖尿病 発汗機能の低下

場所・・・

アスファルトなどの人工面で覆われてる所
草が生えていない裸地
砂の上など普段の活動場所とは異なった場所



予防するには？

* 環境条件を把握し、それに応じた行動や、水分補給を行う

水だけを飲んでも吸収のスピードはよくなるので、塩分が入ってるもの（スポーツドリンク etc）を飲むと良いです。また、スポーツドリンクには糖が入っているので、エネルギー補給にもなるので◎。

* 体調の悪いときは、暑い中での運動を避ける

体力のない人や肥満の人、暑さに慣れていない人は運動を軽減し、運動中は特に体調の変化に気をつける必要があります。

* 服装は軽装にして、暑さ寒さにあわせる

吸水性や通気性のよい素材で、色合いも熱を吸収しないもの（白系統の色）が良いでしょう。直射日光は帽子や日傘で防ぐようにしましょう。

具合が悪くなったら・・・

早急に運動等を中止して、涼しい場所で休憩し、水分補給をしましょう。意識がないときは危険であり、反応が悪いときも注意が必要です。至急 119 番通報を行い、救急車を呼ぶこと。

いずれの場合でも、必ず医師の診断を受けること！