



保健だより2024年(令和6年)

いわき生野学園
看護師 鶴田・吉田

暑さが残る毎日でなかなかエアコンが手放せませんね。9月は夏と秋の境目であり、この頃は夏の疲れが出やすい時季なので、体調に気をつけて厳しい残暑を楽しく過ごしましょう。

『夏バテ』対策について

夏バテとは夏季の高温多湿に対応できずに生じる体の不調の総称で自律神経の乱れや脱水、栄養不足などが原因です。夏バテの症状は(全身疲労・だるさ・無気力・食欲不振・立ちくらみ・めまい・ふらつき・イライラ・熱っぽい感じなど)人によって夏バテの症状は様々です。

以下の項目について当てはまるものはないか、みてみましょう。



夏バテのセルフチェックリスト

<input type="checkbox"/> 一日中体がだるい	<input type="checkbox"/> 立ちくらみやふらつき、めまいがある
<input type="checkbox"/> イライラしやすい	<input type="checkbox"/> お腹の調子が悪い(便秘や下痢)
<input type="checkbox"/> 食が進まず食欲が低下する	<input type="checkbox"/> よく眠れず寝不足が続く
<input type="checkbox"/> 集中力が続かない	<input type="checkbox"/> 熱がないのに熱っぽい感じがする
<input type="checkbox"/> 何をするにも意欲がわかない	<input type="checkbox"/> 頭痛や肩こり、むくみがひどくなる
<input type="checkbox"/> 朝起きた時に疲れがとれていない	<input type="checkbox"/> 気温が暑いのか寒いかわからない

※3つ以上当てはまったら夏バテかもしれません。もし、症状がひどい場合や長引く時は通院されることをお勧めします。

夏バテを防ぐための対策

① こまめに水分補給をする

食冷えバテをおこさないために、冷たいものを摂り過ぎない。胃を冷やすと消化能力が低下するので、なるべく常温に近い飲料をこまめに飲む。



② 室内外の温度差や体の冷やしすぎに注意する

自律神経の乱れを招くので室温が28℃になるように調節し、なるべく外との温度差が5℃以内にして冷房バテに注意する(室温28℃とは冷房設定温度ではありません)

③ ぐっすり眠ってその日の疲れをとる

疲れを溜めないことが一番の予防法で、38~40℃のぬるま湯でゆっくり湯船につかることや足の裏にある湧泉というツボを押すと自律神経の働きが良くなる。また、暑くて寝苦しい時は、頭を冷やすとよく眠れる。



④ 1日3食、いつも以上に栄養のバランスを心がける

積極的に摂りたい栄養素は、タンパク質・ビタミンB1、C・アリシン・ミネラルです。(肉類・果物・海藻・野菜など)冷たいものばかり食べないでバランスよく食べましょう。

⑤ 適度な運動を心がけて夏太りしないようにする

8月1日より勤務させていただいています看護師の吉田と申します。皆様が健康で日々楽しく過ごしていただけるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。

