

夏を乗り切る 広報げろ 2019.8

夏を乗り切る

夏も後半になると夏の疲れ（夏バテ）を感じることもあるのではないのでしょうか。夏の疲れの解消法としては様々な方法が考えられていますが、基本は、汗をかく運動や入浴、たんぱく質やビタミン類を充分にとる食事、昼寝も含めた十分な睡眠でしょう。

夏の運動習慣 軽い運動を毎日、生活に組み入れて続けることは、夏冬関係なく健康の維持、体力の維持のために必要なことです。とくに夏は夏バテにならない体力や、クーラー病、冷え性など温度に関係した体調不良に対する対応力をつけるために発汗を促すような運動が必要とされています。また、夏に低下しがちな食欲の増進、睡眠の改善にもつながります。

夏バテは自律神経の乱れが原因の一つです。ウォーキングやジョギングは有酸素運動として自律神経のバランスを整える有効な運動ですが、マイペースで毎日無理なく続けられる程度でよく、階段の上り下りや、涼しい部屋でのラジオ体操やストレッチなどでもよいでしょう。

汗の効用 人は、汗とは別に一日に皮膚から 600ml、呼気から 400ml の水分を放出し、生命維持のために生じた熱を放出し、体温を調節しています。そのうえで汗は日常のさまざまな活動から生じた熱の発散の役目を担っています。汗には体温を調節するという大きな役目とともに、皮膚の保湿、皮膚表面を弱酸性に保つことで細菌の繁殖を抑えるなどの役割にもかかわっています。

汗を出す汗腺の能力は加齢とともに低下していきます。この能力は運動や入浴などで汗を出すことで訓練され維持することができます。外で汗をかくのが苦手の人には半身浴がおすすめです。38℃から40℃のお湯に10分から15分つかりと発汗が促されます。毎日繰り返せば汗腺の機能が回復し鍛えられます。加齢とともに汗腺は下肢から機能が衰え、特に秋から冬にかけて膝から下の皮膚のトラブルが起こりやすくなります。汗腺を鍛えてこれからの備えましょう。もちろん汗をかいた後には十分な水分補給や、皮膚の保湿にも心がけましょう。

夏はシャワーだけで済ませることもあると思いますが、疲れをとるためにも就寝する2時間ほど前に、ぬるめのお風呂にゆっくり入り自然に汗が引くのを待って体温を下げてから就寝するほうが安眠が得られるようです。

夏の食事 夏バテ予防にウナギを食べるという風習がありますが、豚肉や鶏肉、旬の野菜は必要な栄養素を十分に補える食材です。夏を健康に乗り切るためには、食欲がないからと言って簡単に済ませることなく、どのような形でも食べなければいけないものは食べるという意識が大切でしょう。食事を作る手間を省きたい場合、保存出来てすぐに利用できる缶詰、レトルト食品、冷凍食品などは手軽で最適です。例えばトマト缶は生のトマトよりも価格、栄養価ともに優れ、さば缶なども同様です。保存がきく野菜ジュースも重宝します。三度の食事をしっかりとって夏を乗り切りましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦