



## 夏バテについて

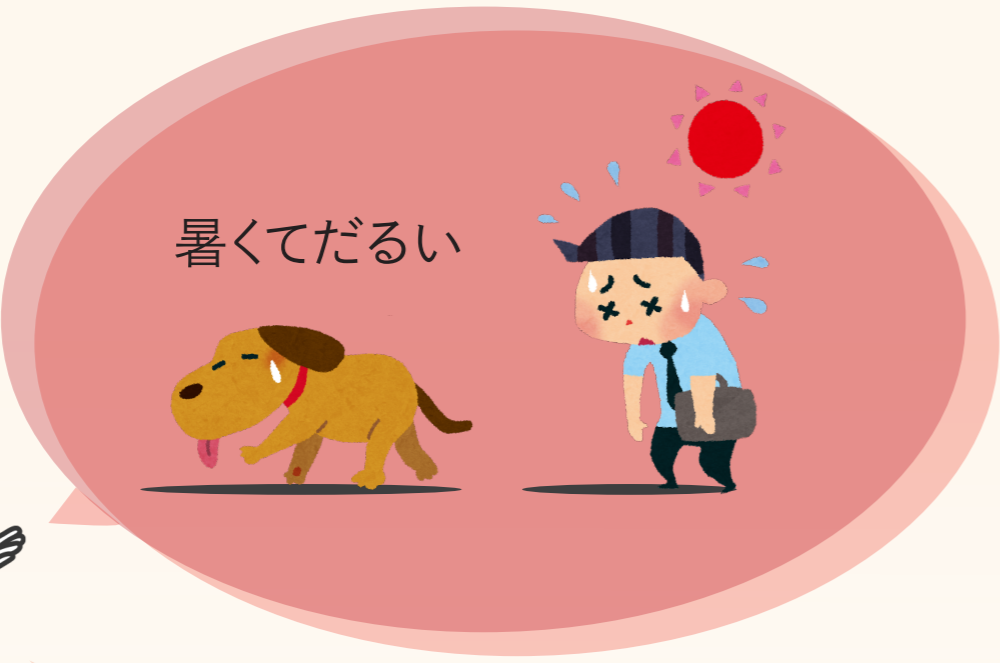
今回のふれあいニュースのテーマは、夏バテについてです。

### — 目次 —

夏バテとは	第8-1号
— A 夏バテの原因	
— B 夏バテの症状	
夏バテを予防する食事とは	第8-2号
夏バテになった時の薬について	第8-2号

### 夏バテとは

高温多湿の夏に体が対応できなくなり、体がだるい、食欲がない、体が熱っぽい、頭痛がする、めまいや立ちくらみがある、やる気が出ない、疲労がとれないなどさまざまな症状が出ます。ウイルスなどの感染に立ち向かう免疫力も低下します。このように、夏に起こる体の不調が夏バテです。夏負けや暑気あたりとも呼ばれます。



暑くてだるい



### B.夏バテの症状

#### 1.全身のだるさと疲労感

夏バテの代表的な症状は、全身のだるさと疲労感です。なんとなく体がだるく、疲れが取れにくい日が続きます。また、暑さによって睡眠不足になることも少なくありません。それによって、さらにだるさや疲労感が増すという悪循環に陥ることもあります。

#### 2.食欲不振

自律神経の不調によって食欲が低下し、消化器の機能が低下すると、体に必要なエネルギーやビタミンの不足を招くことがあります。それによって、だるさや疲労感が増し、無気力が増幅します。

冷たい飲み物もお腹を冷やすので要注意です。また、汗をかくと水分のほかにミネラルも不足するので、温かいお茶、みそ汁、スポーツドリンクなどで水分やミネラルを補いましょう。

#### 3.頭痛、めまい・立ちくらみ

夏バテが進むと、頭痛やめまい・立ちくらみが起こることがあります。これらは、熱中症の症状の一つといわれています。頭痛は、脱水が進むことで起こります。めまい・立ちくらみは多量の発汗などにより脳への血流が一時的に減少することで起こります。のどの渇きは脱水の証拠なので、渇きを感じる前に時間などを自分で決めて水分を摂るようにしましょう。なお、高齢者は脱水が進んでいてものどの渇きを感じないことがあるので注意が必要です。

夏バテの症状が重くつらいときや、夏バテが長期間続くようなときは、重い疾患が隠れている場合もあります。病院などの医療機関で診察を受けましょう。

外科医師 浅田

裏面では、『夏バテを予防する食事とは』『夏バテになった時の薬について』詳しく説明しています!!



### A.夏バテの原因

#### 1.室内外の温度差による自律神経の乱れ

屋外は猛暑、屋内は冷房でひんやり。温度差の大きい屋外と屋内を行き来することにより、自律神経の活力（パワー）やバランスが崩れてしまいます。また、冷房の効き過ぎた部屋に長くいても自律神経がうまく働かなくなります。自律神経は、循環器、消化器、呼吸器など全身すべての臓器や組織の活動を調整し、体温の調整なども担い、私たちが活動や休憩・睡眠に最も適した全身機能になるようにしています。自律神経の乱れにより、疲労、睡眠不足、食欲不振、胃腸の不調、頭痛、動機・息切れ、めまい・立ちくらみ、などの体調の不良が引き起こされます。

#### 2.高温多湿の環境による発汗の異常

高温多湿の環境では、汗の蒸発が不十分となり体温調節がうまくいかなくなることがあります。この状態が続いたり、高齢、子ども、肥満であったり、持病（糖尿病、心臓病など）、低栄養、脱水状態、体調不良などが重なりすると夏バテどころか熱中症になる危険もあります。

#### 3.熱帯夜による睡眠不足

地球温暖化やヒートアイランド現象などにより、夜間の最低気温が25℃以上の熱帯夜が増加しています。いわゆる寝苦しい夜が多くなり、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりして、睡眠不足に陥ることがあります。睡眠によって日中の疲労を回復することができず、疲れが溜まり夏バテになってしまいます。

#### 4.冷たいものの摂り過ぎ

夏バテにより胃腸が弱っているところに、冷たい食べ物や飲み物を摂り過ぎると、お腹が冷え過ぎて胃腸の働きがさらに低下し、下痢を起こすことがあります。胃腸の不調は、食欲の減退により栄養不足を招き、それが夏バテを増進させるという悪循環に陥ります。また、下痢が脱水症状につながることもあります。

#### 5.水分や塩分の不足による脱水

長時間直射日光の下にいたり、暑さの中で運動をしたりすると、発汗が過剰になり、体の水分不足による脱水状態を起こすことがあります。水分と同時に、塩分やその他のミネラルも体から外に出てしまいますので、水の補給のみでは元に戻れない状態になります。塩分、ビタミンやその他のミネラルの補給も回復には重要な要素です。





## 夏バテを予防する食事とは

梅雨が明け本格的な夏がやってきました。じっとしていても汗が出て疲れる。寝苦しさからの睡眠不足や食欲不振など「夏バテ」を起こしやすい条件が重なります。そうならないためにも早めの予防対策が肝心です。

### ●食欲不振のときに摂るべき栄養は？

高温多湿の時期は体力の消耗が激しく、胃腸の働きも衰えがちになります。冷たい物やそうめんなどあっさりとした食べ物で済ませがちになりますが、これでは栄養バランスが整っていません。十分な栄養が摂れていないと疲労回復が遅れて、さらに体調を崩してしまいます。夏バテによる食欲不振でだるさや疲労感を感じるときは**ビタミンB1**不足が考えられます。ビタミンB1には炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変える酵素を助ける働きがあります。ビタミンB1によってエネルギーがスムーズに作られることで疲労回復や精神を安定させる働きが期待できます。ビタミンB1は豚肉や玄米、大豆、鰻などに多く含まれます。また玉葱やにんにくなどに含まれる**アリシン**を含む食品と一緒に摂ると、ビタミンB1の作用を高め、効果を持続させる働きを期待できます。

### ●食欲を増進させる調理のコツ

1、酸味を利かせる  
さっぱりして食欲が増します。レモン、ゆず、すだちなどの柑橘のしぼり汁やお酢などを利用します。

## 夏バテになった時の薬について

夏バテにはなりたくありませんが、なってしまった時は、ビタミン入りの点滴、夏バテに効く漢方薬が処方されます。ビタミン剤は、皆さんがよく知っているビタミンB群、ビタミンCが使われます。今回は、漢方薬を3つご紹介します。

### 五苓散(ゴレイサン)

五苓散は体内の水分バランスを整える作用があり、体にたまっている余分な水分を排出するので、むくみやめまい、吐き気の改善に使われます。高温環境にさらされて、熱中症の症状が出始めた頃に服用することが勧められています。水分バランスを整える漢方薬は、他にもありますが、五苓散はアルコール代謝改善作用も確認されており、二日酔いに対する効果への関係が指摘されています。暑い中、お酒を飲みすぎた時にも使用できます。台風など気圧の低下に伴う頭痛に用いることもあり、五苓散はこれからの季節に活躍する漢方薬といえます。

### 清暑益気湯(セイショウキトウ)

清暑益気湯は熱中症・夏バテに対する代表的な漢方薬で、暑さによる症状をしずめ、元気を増す作用があります。高温多湿の中、汗をかき過ぎて消耗し、口喝・食欲不振・倦怠感などの症状が持続するような時に勧められています。熱中症専用の漢方薬といえます。



### 2、香辛料や香味野菜を利用する

香辛料や香味野菜には胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。こしょうやにんにく、カレー粉、わさび、しょうが、みょうが、ねぎ、大葉などの香辛料を薬味として使用しましょう。

### 3、少し塩辛くする

梅干し、漬物なども食欲がでます。たくさん摂ると、食塩の摂りすぎになるため注意しながら使用しましょう。

### 4、料理の温度を工夫する

ときにはあつあつの物や逆に冷えた冷たい物など料理の温度に変化を付けると食べやすくなります。

### ●食欲をなくす落とし穴

甘い菓子類などは胃液の分泌を抑えやすいので、間食や食事の前に多く摂りすぎないようにします。また、水分や冷たい食べ物の摂りすぎは、胃液を薄めたり、胃液の分泌を抑えるので程々にしましょう。アイスクリームや清涼飲料水など砂糖の多く含まれる食品は控えめにします。

### ●リズムのある生活を

規則正しい生活と適度の運動を心掛け、生活のリズムを保つようにします。また、睡眠は十分に取って疲れを溜め込まないようにすることも大切です。食事と日々の生活に気を付け、夏を元気に乗り切りましょう！

管理栄養士 堀



### 補中益気湯(ホチュウキトウ)

補中益気湯は、夏場に限らず、比較的体力が低下し消化機能が衰えた方に対して、全身倦怠感、食欲不振などの症状がみられる場合に使用します。熱中症の時期でいうと、熱感・発汗・口喝は落ちてきたものの、疲労感が強く、食欲不振で夏やせになった場合に使用することが勧められています。また、クーラーの効いた室内でもだるくて、疲れが取れない時にも有効とされています。

夏場に、脱水になりやすい薬を服用している方も、気をつけて下さい。

薬も脱水症状の引き金となります。代表的なのが利尿薬です。体内の余分な水分を尿として排泄させるため汗をかきやすい環境では脱水症状が起こりやすくなります。またSGLT2阻害薬という糖尿病の薬も要注意です。尿に余分な糖分を大量に出させることで血液中の糖分を減らしますが、体の水分も一緒に排泄させるため脱水になりやすいのです。薬を服用されている方は、飲んでる薬を確認する事も必要です。

暑い夏を、元気に乗り切りましょう！

薬剤師 藤野

