



高温・多湿の梅雨から猛暑の夏にかけて、体調不良を感じる方も多いのではないのでしょうか。身体がだるい・食欲がない・頭痛・吐き気・めまいなどを感じたときは、夏バテや熱中症の可能性があります。夏バテや熱中症の対策を知って、楽しく夏を過ごしましょう。

夏バテの原因の一つは自律神経のバランスの乱れと言われています。室内と室外の温度差や、身体の冷やしすぎは、身体に負担がかかり体温を調節している自律神経が乱れやすくなります。内臓や血管の働きをコントロールする自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまくいかなくなり、疲労感やだるさ、胃の不調、冷えや凝り、といった症状が起こりやすくなります。冷たい食べ物・飲み物を取りすぎると胃腸に負担をかけ、身体の冷えの元になります。

## 日常生活でできる夏の健康対策

### 熱中症対策

熱中症は、室内にいても起こります。

#### ● 暑さを避ける

室外・室内の温度や湿度、風通しなどに気を配りましょう。ブラインドやすだれ、緑のカーテンなどで窓から射し込む日光を遮るのが効果的です。

#### ● こまめに水分補給

のどが渇いていなくても1時間に1度は水分補給を。普段は、水や麦茶（ノンカフェインでミネラルも補給できる飲料）などがお勧めです。大量の汗をかいた時は、スポーツドリンクや経口補水液などで塩分・糖分の補給もしましょう。

#### ● 衣服の工夫

衣服はゆったりした服装で、麻や綿など通気性のよい生地を、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選びましょう。

#### ● 体調や体質、生活習慣に気をつける

暑さに弱い人・体力に自信がない人・睡眠不足など体調が優れない時は気をつけましょう。



### 紫外線対策

紫外線は多量に浴びたり、長時間浴び続ける事で肌トラブル・免疫力の低下・皮膚がん・白内障など病気のリスクを高める事が知られています。

#### ● 日焼け止めを使う

SPF・PAの数値は、高いほど紫外線の影響を受けにくくと言われています。

SPF値→肌を赤くしてしまう「UV-B」を防ぐ力

PA値→肌をすぐに黒くしてしまう「UV-A」を防ぐ力

#### ● 帽子をかぶる

幅の広いつばがある帽子ほど効果があります。帽子は時々はずして、汗を蒸発させましょう。

#### ● 日傘を使う

白より黒っぽい色の方がより紫外線を防いでくれます。日傘をさすと、10~15分後には日傘をさしてない状態と8℃ほどの体感温度の差が出ると言われています。

#### ● 紫外線カットの眼鏡

サングラスを選ぶ時には、レンズの色ではなく紫外線カット機能が高いものを選びましょう。



### 冷房病(クーラー病)対策

冷房病(クーラー病)は、室内と外気の寒暖差が原因として起きる「自律神経のバランスが乱れた状態」のことを指します。(だるさ・頭痛・下痢・不眠など)

#### ● 外気との温度差を5度以内にする

自律神経が対応できる温度差は5℃までと言われています。エアコンの設定温度は「外気温マイナス3~4℃」をひとつの目安に。体感温度は人によって違うので「寒い」と感じない温度に設定しましょう。

#### ● 冷気を直接肌に当てない

扇風機やサーキュレーターなどを使い室内の空気を循環させましょう。

#### ● 食事に気をつける

冷たい食品ばかり食べていると、内臓が冷え体温が低下します。温野菜、スープなど温かいものを食べましょう。

#### ● 入浴習慣・適度な運動

38℃~40℃程度のぬるめのお湯で湯船につかり身体を温めましょう。

凝りをほぐし血行を良くする為に、ストレッチやウォーキングなど軽い運動をしましょう。



暑さによる疲労の回復や自律神経を整えて、体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。エアコンや扇風機を上手に使いしっかり睡眠を取りましょう。



全国の処方箋を受け付けます  
お気軽にご相談ください

## きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910

今月の担当は中村です