

# \* Total Beauty Project

暑い季節に要注意の健康キーワード! ▶▶▶

## 夏バテ

ジメジメとした不快な暑さが続く日本の夏。老若男女問わず、夏になると「何となくだるい」「食欲が出ない」など、体の不調や違和感を感じるという人は多いのでは？

冷房が普及した現代は、気温の高さがもたらす体調不良だけでなく、室内外の気温差が原因となる夏バテが増えていると言われています。

### What's 夏バテ?

夏の「暑さ」が原因で、体にだるさや疲労感が生じたり、食欲が減退するなどの様々な症状の総称。近年では、冷房が効いた屋内と暑い屋外の大きな「気温差」によって、体温や消化器官などの働きを調整する自律神経のバランスを崩してしまう人が増えていると言われています。

### 暑い季節 こんな症状が出たら

- 全身のだるさ・疲労感
- 食欲が出ない
- 熱っぽい
- 吐き気
- 頭痛

**要注意!**

## なぜ夏バテになるの?

### 水分やミネラルの不足

大量の発汗で水分や体内の代謝をサポートするミネラルが不足すると、体の様々な活動が阻害されて、だるさや疲労感、吐き気などの症状につながる場合があります。



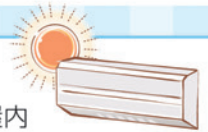
### 冷たいものの摂りすぎ

暑いからといって冷たい飲み物やアイスなどを摂りすぎると、体が冷えてしまい、消化器官など体の様々な機能が低下して下痢などの症状につながる場合があります。



### 室内外の激しい気温差

屋外の暑さと冷房の効いた涼しい屋内との出入りを繰り返すことで、体温や消化器官などの働きを司る自律神経のバランスが崩れて、体のほてりや冷えを感じたり、胃腸の調子が悪くなる場合があります。



### 注意! 夏バテによる食欲不振

夏バテの症状として起こりやすい症状の1つに、食欲不振があります。これは消化器官の機能の低下によって起こるものです。十分な栄養が摂れず、体のだるさが悪化したり、夏バテ回復に時間がかかるので、症状が出る前に予防することが大切です。

毎日に取り入れよう!

## 予防法をCHECK!

### 夏バテ予防法

毎日の小さな習慣で夏バテを予防したり、緩和することができます。

#### 体を冷やさない工夫を

夏でも冷房の効いた室内では、ひざ掛けやソックスを利用して体を冷やしすぎないようにしましょう。また、寝る時には冷房の設定温度を上げたり、オフタイマーを利用する習慣をつけましょう。



#### 入浴はゆったり湯船に浸かる

ぬるめのお湯にゆったりと浸かってリラックスすることが、自律神経の働きを整えることにつながります。好きな香りの入浴剤を入れるなどして、心と体がやすらぐ時間にしましょう。



#### 飲みものは常温で

冷たい飲み物を一気に飲むのではなく、常温の飲み物を「のどが乾いたな」と感じる前に少しずつ摂取しましょう。



#### 栄養バランスのよい食事を

食欲がない時には、少量でも栄養バランスのよい食事を心がけ、サプリメントやドリンク剤を上手に使いましょう。



## こんな栄養素を積極的に取りましょう

### ビタミンB群

炭水化物を効率よくエネルギーに変え、体のだるさや疲労感を取り除きます。豚肉やうなぎに豊富。



### 硫化アリル

ビタミンB1の吸収を促し、疲労回復をサポートします。ねぎやショウガなどの香味野菜に多く含まれます。

