

暑さ対策「夏バテ」について

夏は、気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすい季節です。食事や生活習慣を工夫することで「夏バテ」は防げます。4つのポイントを心がけて、暑さに負けない体づくりを目指しましょう。

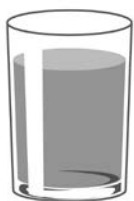
夏バテとは？

高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良のことです。「夏負け」や「暑気あたり」とも呼ばれます。

①不足しがちな「水分をしっかり補給」

大量に汗をかくと、水分と塩分が失われます。失った水分・塩分を早めに補わないと、体温が異常に高くなり「熱中症」に陥ります。

特に乳幼児や高齢者は熱中症になりやすいため、十分注意しましょう。



乳幼児の水分補給

- ・水や麦茶
 - ・イオン飲料 など
- (発熱や下痢など、脱水症状の時にも活用できます。)

高齢者の水分補給

- ・水分 ・塩分
 - ・経口補水液 など
- (水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)

水分補給のタイミング

- ・のどが渇く前に
- ・入浴の前後や起床時
- ・飲酒時※
- ・運動する前と後

◎水分は、「早めに」「こまめに」
とることがポイントです。

※飲酒（ビール、焼酎、日本酒、ワインなど）は、アルコールによる利尿作用・脱水作用があるため、水分補給には適しません。

カフェイン（コーヒー、紅茶など）にも利尿作用があります。
飲み過ぎに注意しましょう。



②ぐっすり眠って「体を休める」

疲れをとるためには、ぐっすり眠ることも大切です。寝室内を快適に保つために、室内の温度・湿度に気を配りながら睡眠し、眠りの質を上げる工夫をしましょう。

イグサ、竹、麻など通気性の良い天然素材や、ひんやりと感じる素材で作られた寝具などを活用するのもオススメです。

室内の温度・湿度（目安）

温度：約28℃

湿度：50～60%

※「温湿度計」があると便利です。

デジタル式：数値が見やすいです

アナログ式：電池を使いません

- ・室内の温度や湿度が高い時は、窓を開ける、扇風機やエアコンを活用するなど、寝室内を快適に保ちましょう。
- ・扇風機やエアコンを使うときは、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、直接体に風が当たらないようにしましょう。

