


# ジヨイント

J O I N T

vol.86

[発行]

 武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

## 夏バテ予防

### はじめに

夏の時期に「なんとなくだるい」、「食欲が無い」、「力が出ない」といった体に何らかの不調があらわれることを総称して「夏バテ」と言います。夏バテは、体のどこかが痛い訳でもなく、また、調子が悪くて全く動けなくなるわけではないので、とくに対策をたてずに涼しくなるのを待ってしまいがちです。しかし、夏バテはちょっとした工夫と対策で防ぐことができます。暑い夏を健康に乗り越えるために、夏バテ予防について考えていきましょう。

いくつ当てはまりますか？

### 夏バテ危険度チェック

- 火を使わない料理が多い
- 食事は麺類(めん類)やアイス、果物などで簡単に済ませがちである
- 野菜はほとんど食べない
- 冷たいジュースや炭酸飲料、ビールをよく飲む
- なるべく水分を控えている
- クーラーの効いた場所にいることが多い
- 入浴はシャワーで簡単にすませることが多い
- クーラーをかけたままで寝ている
- 夜遅くまで起きていることが多い
- 運動はほとんどしない

\*当てはまるものが3個以上ある場合は夏バテしてしまう可能性があるので注意しましょう。

### 夏バテの原因

- ① 大量に汗をかく (栄養素が出ていく)
- ② 冷たい水分の摂りすぎ (消化機能の低下)
- ③ 食欲低下 食生活の乱れ (栄養不足)
- ④ 疲れがたまる (体調不良)

- ⑤ 睡眠不足 (夜型の生活)

夏バテ



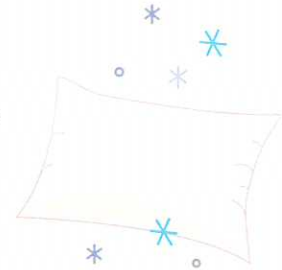
夏ばての原因は、暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、大量に汗をかく、睡眠不足といったものです。また、最近は、夏ばての原因としてクーラーの影響が大きく関わっています。クーラーの効いた部屋の中と暑い外との温度差に身体がうまく対応できず、体の調子を崩してしまいます。その他、糖分の多い冷えた清涼飲料水の飲みすぎや運動不足、また夜型の生活を送るなど、自ら夏ばての状態を作り出している場合も少なくありません。

## 夏バテ対策の6つのキーワード

睡眠 食事 運動 水分補給 お風呂 クーラー

## 睡眠

寝る時に冷えるタイプの枕を使ったり、風邪用の頭を冷やすシートを使うと、頭が冷えて眠りやすくなります。また、敷布団の上に竹シーツや寝ござを敷くと、身体と布団の間に隙間ができて体感温度が下がり涼しく感じます。



## 食事

バランスのよい食生活を心がけましょう。特に夏バテは、ビタミンB群不足が原因とされていますので、ビタミンB群を含む食品を食べるようにしましょう。また、辛いものや香辛料（ショウガ、わさび、唐辛子、山椒、ハーブなど）、香味野菜などは、胃腸を刺激し、食欲がでます。レモン・お酢などの酸味も食欲増進、疲労回復効果があるので、食事の時に加えましょう。



## 夏バテ対策に良い食べ物

ビタミンB群を多く含む食品	うなぎ、豚肉、鯛、ぶり、大豆、モロヘイヤ、玄米 ほうれん草、ごま レバー 青魚
ビタミンB群の吸収力を高める食品	ニンニク、ニラ、ネギ、玉ネギ
疲労感などの症状を改善する食品	レモンやオレンジ、グレープフルーツなどの柑橘類 トマト、枝豆、 <sup>なす</sup> 茄子、さやいんげんなどの豆類



## 手ごろな食材 枝豆を食べよう

枝豆は夏バテ解消にとっても効果の高いビタミンB1、またビタミンCやAも豊富に含まれています。枝豆を選ぶときは、緑色が濃く、豆が大きく、さやがふくらんでいるものを選びましょう。

## 運動

汗をかくと血流が良くなり、体の中の老廃物が出ていくという効果があります。暑いからといって身体を動かさないしていると、うまく汗をかくことができなくなります。涼しい夕方などに軽く体操したり、適度な運動をし汗をかく習慣を作りましょう。



## 水分

寝る前、起床時、入浴前後にはコップ一杯程度、その他に、のどが渇く前に定期的に水分を摂るようにしましょう。その時にあまり冷たい水を飲み過ぎると胃腸の働きが落ちて食欲がなくなるので注意しましょう。また、夏には、汗とともに体内の塩分も消耗しやすいので、適度に塩分も摂るようにしましょう。



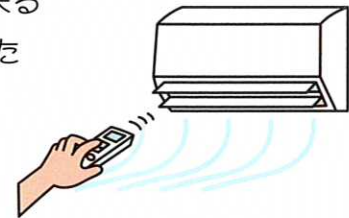
## お風呂

夜1日の疲れをとるためお風呂に入りましょう。お風呂の温度は37度から39度程度にして、ゆっくり長めに体がつかないようにします。



## クーラー

人間の身体には、もともと気温の変化に適応出来る能力がありますが、クーラーによる冷たい空気にあたりすぎると、体温の調整に関する神経のバランスが崩れてしまいます。タイマー設定にし、長時間クーラーに当たらないようにしましょう。



また、湿度が低いと涼しく感じるので冷房より除湿することもお勧めです。

## トライやるウィーク

6月4日～8日、大庄北中学より2名が「トライ・やるウィーク」として、体験学習にやってきました。事務所ではカルテの出し入れを手伝ったり、リハビリ室では松葉杖や車椅子を実際に使ってみたり、患者さんにホットパックを渡す手伝いを行いました。また、看護部では洗髪・食事介助を体験しました。みな様ご協力ありがとうございました。



# 健康教室

6月15日金曜日、「すぐ使える！らくらく介助法」と題して第160回健康教室を開催しました。寝返りや、起き上がり、ベッドから椅子への移乗動作を無理なくできる介助の方法を体験していただきました。



## 介助をする時の5つのコツ

1. 無理に持ち上げようとしない
2. 相手が動きやすい環境を作る
3. 自分も楽な姿勢で行う
4. 相手に触る時は強く握らず、指先の力を抜いて
5. 動作の前にはひと声かける



## 次回の健康教室のお知らせ

8月23日金曜日13時30分～15時に開催します。  
 テーマは「歌って元気!!～音楽療法を体験してみませんか?～」です。たくさんのご参加お待ちしております。

### モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

