

保健師だより



第 245 号
2023 年 8 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

8月の猛暑の時期は最も夏バテが起こりやすい時期です。夏バテとは暑さに身体が順応できずに自律神経の乱れや脱水症状などが原因でおこる体の不調の総称です。今回は夏バテ予防のコツと、回復のポイントをお知らせします。

夏バテにつながる生活習慣

大きい温度差
睡眠不足
運動不足

自律神経の乱れをおこす



胃腸に負担
↓
機能低下
↓
食欲不振に

冷たい飲料の
摂り過ぎ



糖分入りの飲料の
摂り過ぎ



ビタミン B1 の大量消費により疲労物質が蓄積し疲れやすくなる

夏にありがちな生活習慣の積み重ねが夏バテを招きます。

夏バテの予防方法

まずは夏バテにつながる生活習慣を断ち切りましょう！



バランスが大切！

以下の食品を積極的に摂りましょう！

暑さで失いやすい**ミネラル**や**ビタミン**
(野菜・果物・海藻)
筋肉量維持のための**たんぱく質**
(魚・肉・卵・豆腐・乳製品)

すぐできる夏バテ解消法 ～夏バテかな？と思ったら～

疲れを取る栄養素を補給

ビタミン B1 は糖質の分解を助け、疲労物質の代謝を促します。
クエン酸も疲労の回復に役立ちます！

ビタミン B1 を多く含む食品

豚肉や大豆、うなぎ、玄米、牛乳、ニンニク、ネギなど



クエン酸を多く含む食品

柑橘類や梅干しなど



22時～2時の睡眠時間の確保

疲労回復に関わる成長ホルモンの分泌が活発な時間帯の睡眠時間を十分に確保しましょう。



血行を促して疲労回復

湯船につかると血行が促進され疲労回復につながります。リラックス効果や筋肉の緊張を緩和する効果も。ストレッチもおすすめです。

不調が2週間以上続く時には 医療機関へ受診を

睡眠や食事の改善を図ってもなお、身体のだるさや食欲不振、吐き気などの不調が続く時には医療機関を受診しましょう。また、日々の体調管理に建設国保の無料の健康診断を役立てましょう！