今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

暑い日本の夏！夏バテを予防しよう

Summers in Japan are Hot!

Prevent Summer Fatigue!

夏バテとは、気温や湿度の変化にからだの機能が対応しきれずに起きる体調不良のことです。起こりやすい夏バテを予防していきましょう。

Summer fatigue is a physical condition that occurs when the body’s functions are unable to cope with changes in temperature and humidity. Summer fatigue can happen so easily, so let’s take steps to prevent it.

夏バテの症状 Symptoms of summer fatigue

・疲労感、だるさ、食欲がでないといった何となくの不調が続く

・やる気がでない、イライラする、憂うつな気分になるなどのメンタル面の不調

・めまい、頭痛、肩こり、熱っぽさ、下痢 など

・Continued feeling of tiredness, lethargy, and loss of appetite.

・Mental illness such as lack of motivation, irritability, and depression

・Dizziness, headache, stiff shoulders, fever, diarrhea, etc.

夏バテの原因 Causes of summer fatigue

①温度差による自律神経の乱れ

Disturbance of autonomic nerves due to temperature differences

夏は屋外の高温多湿な環境と、室内の冷房が効いた環境との温度差で、体温調節を行うことで自律神経が乱れていきます。

暑い屋外と涼しい屋内、温度差の大きい2か所を行き来する、また、冷房の効き過ぎた部屋に長くいることも、自律神経がうまく働かない原因になります。室内にいても上半身と足元では温度差があります。冷たい空気は下にたまるので、とくに冷え症に悩む方は、仕事で1日中冷房の効いた室内にいると足元の冷えを訴える場合が少なくありません。こうした温度変化にも自律神経は対応しているので、どんどん疲弊していきます。

In summer, the autonomic nervous system is disturbed by the temperature difference between the hot and humid outdoor environment and the air-conditioned indoor environment, and this causes the body to regulate its temperature.

Moving back and forth between the hot outdoors and the cool indoors, or staying in an over-air-conditioned room for too long, can also cause the autonomic nervous system to fail to function properly. Even indoors, there is a temperature difference between the upper body and the feet. Cold air accumulates at the bottom, so it is not uncommon for people suffering from hypersensitivity to cold to complain of cold feet, especially if they are in an air-conditioned room all day at work. The autonomic nervous system also responds to these temperature changes and becomes increasingly exhausted.

②水分・ミネラル不足　Deficiency of water and minerals

暑さで汗をかくと、水分と一緒に塩分やその他のミネラルも身体から外に出てしまい、脱水状態を起こすことがあります。夜間にも寝汗をかくような状態でいると、眠っているにも関わらず自律神経は一晩中酷使され続けることになります。その結果、休むことができずに疲れがたまってしまうのです。

Sweating in the heat causes salt and other minerals to leave the body along with water, which can lead to dehydration. If night sweat occur even during the night, the autonomic nervous system will continue to be overworked throughout the night even though you are asleep. As a result, your body will be unable to rest and become tired.

③食生活の偏り　Unbalanced diet

暑い夏は食欲がなくなることから、そうめんやスイカ、アイスといった冷たい食べ物ばかり食べてしまう方も多いのではないでしょうか。これらには上昇した体温を下げる効果もありますが、食べ過ぎると胃腸が冷えてしまい、下痢や胃もたれといった消化器系のトラブルが起こりやすくなります。胃腸の不調で食欲が落ちたり、さっぱりした食

事を好んで肉や魚を避けたりすることで栄養不足となり、さらに夏バテを増進させるという悪循環に陥ります。

Many people lose their appetites during the hot summer months, and therefore eat only cold foods such as somen noodles, watermelon, and ice cream. Although these foods have the effect of lowering the elevated body temperature, eating too much of them can cool the gastrointestinal tract, making digestive problems such as diarrhea and lethargy more likely to occur. This can lead to a vicious cycle in which people lose their appetite due to gastrointestinal problems and avoid meat and fish in favor of light meals, resulting in nutritional deficiencies that further aggravate summer fatigue.

④睡眠不足　Lack of sleep

日中のみならず熱帯夜（夜間の最低気温が 25 度以上のこと）が続くことで寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりして、睡眠不足に陥ることがあります。睡眠によって日中の疲労を回復することができず、夏バテになってしまいます。

Not only during the daytime, but also during the tropical nights (when the minimum nighttime temperature is 25℃ or higher), people may have trouble falling asleep or sleep more lightly, resulting in sleep deprivation. Sleep prevents recovery from daytime fatigue, resulting in summer fatigue.

⑤紫外線　Ultraviolet rays

夏（７～８月）は１年のうちでも紫外線量が最も多くなる時期です。紫外線を浴びるとからだの中で疲労のもととなる活性酸素が生じます。紫外線は反射・散乱しやすい性質があり、日陰でもアスファルトなどから反射して人のからだに届くので、外での仕事の場合多くの紫外線を浴びるので疲労がたまり易くなります。

Summer (July–August) is the time of year with the greatest amount of ultraviolet rays. Exposure to ultraviolet rays produces reactive oxygen species in the body, which cause fatigue. Ultraviolet rays are easily reflected and scattered, and even in the shade, they are reflected from asphalt and reach the human body, so if you work outside, you are exposed to a lot of ultraviolet rays, which can easily cause fatigue.

夏バテ予防のポイント　Points to prevent summer fatigue

①外と中の温度差をなくす

Eliminate the temperature difference between the inside and outside.

室内と屋外で気温差が大きくならないよう室内温度が 28 度程度になるように空調を設定しましょう。からだに無理のない温度差は、夏場は5～7度程度とされています。湿度が高くなると不快に感じるため、除湿機能を使うことも有効です。公共の場などでは空調が効いているときもありますので、羽織るものを持ち歩いたり靴下などで体温調整をしたり、冷風に直接当たらないようにするなどの工夫をしてください。

Set the air conditioner to a temperature of 28℃ inside the house to avoid a large temperature difference between inside and outside. In summer, the temperature difference is 5 to 7 degrees Celsius, which is comfortable for the body. High humidity can cause discomfort, so using the dehumidification function setting on the air conditioner can be effective. In public places, air conditioning may be in effect at times, so take measures such as carrying a cloak or socks to adjust your body temperature and avoid direct exposure to cold air.

②水分補給＆ミネラル補給　Hydration and mineral supplementation

喉が乾いてからでは遅いです。喉の渇きを感じる前に「早めに」「こまめに」水分補給することがポイントです。朝起きてすぐの１杯の水、入浴前後の１杯の水、というように毎日飲むタイミングを決めておくと良いでしょう。１日の目標水分摂取量は2ℓ（500 ㎖のペットボトル４本）です。こまめに飲むのが効果的です。

特に運動や暑い場所での作業後などで汗をかいた後は、失われたミネラルを補給するためスポーツ飲料や経口補水液などによる水分補給がおすすめです。ただし、スポーツ飲料は糖分も多く含むため、飲みすぎには注意しましょう。また、冷たい飲み物ばかり飲むと内臓を冷やし食欲不振につながるので、常温や温かい飲み物にすると胃腸の負担を減らすことができます。

It is too late to replenish your body after you become thirsty. The key is to hydrate "early" and "often" before you feel thirsty. It is a good idea to decide when to drink, such as a glass of water right after waking up in the morning, or a glass of water before and after bathing, etc. The target daily water intake is 2 liters (four 500 ㎖ PET bottles). It is effective to drink frequently.

In particular, after sweating during exercise or after working in a hot place, it is recommended to drink sports drinks or oral rehydration solution to replenish lost minerals. However, be careful not to drink too much sports drinks, as they contain a lot of sugar. Drinking only cold beverages will cool the internal organs and lead to loss of appetite, so room temperature or hot beverages are recommended to reduce the burden on the gastrointestinal tract.

③栄養バランスの良い食事を　Eat a nutritionally balanced diet

たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂れるような食事を心がけましょう。

特に、ビタミンB1は炭水化物に含まれる糖質を効率よくエネルギーに変える働きがあるため、疲労回復効果を高めてくれますが、身体に留めておくことができないため、こまめに取ることが大切です。

また、睡眠不足や暑さによりストレスが増えると、ビタミンCが消費されやすくなります。こちらも不足しないよう、積極的に摂取しましょう。レモンなどに含まれるクエン酸は疲れの原因になる乳酸の発生を抑えてくれるので、料理に加えてみてください。

Try to eat a well-balanced diet that includes protein, vitamins, and minerals.

In particular, vitamin B1 efficiently converts the carbohydrates in carbohydrates into energy, which enhances the effects of recovery from fatigue, but it cannot be retained in the body, so it is important to take it frequently.

In addition, lack of sleep and increased stress due to heat make it easier to consume vitamin C. It is important to actively consume vitamin C so as not to be deficient in it. Citric acid contained in lemon and other fruits suppresses the generation of lactic acid, which causes fatigue, so try adding citric acid to your cooking.

④しっかり寝る　Sleep well

睡眠は疲労回復にとても重要です。良い睡眠をしっかりとれるよう、エアコンを適切に使用することは熱中症予防にもなります。寝ている間に身体が冷えすぎないよう、夜間のエアコンの設定温度は 28℃位を目安にし、風が直接あたらないように調整し、タイマー機能など有効に活用してください。

Sleep is very important for recovery from fatigue. Proper use of air conditioning so that you can get a good night's sleep will help prevent heat stroke. To prevent your body from getting too cold while you sleep, set the temperature of your air conditioner to 28°　C at night, adjust the temperature so that the wind does not blow directly at you, and make effective use of the timer function.

夏バテを予防し、元気な身体で楽しく過ごしてください。

Prevent summer fatigue and enjoy a healthy body.