

今月の健康チェックポイント

This Month's Health Tips

日本の暑さに負けない！「夏バテ」の予防と対策

Overcome Japan's Summer Heat! Preventing and Managing Summer Fatigue

日本の夏は、とても暑くてジメジメしています。みなさんの国よりも「過ごしにくい」「からだが重い」と感じるかもしれません。

Japan's summer is extremely hot and humid. You may feel that it is more uncomfortable compared to your home country, and your body might feel heavier.

日本の夏の暑さからだがついていけず、体調を崩してしまうことを「夏バテ」といいます。毎日元気に、笑顔で仕事や生活を続けられるように、夏バテの原因や正しい対策の方法をわかりやすく説明します。

When you find your physical condition worsening and your body unable to keep up with the summer heat in Japan, it is known as "summer fatigue (natsubate)." To help you stay healthy and enjoy your work and daily life, we need to look into the causes of summer fatigue and how to prevent it.

1. 「夏バテ」とは

1. What Is Summer Fatigue?

夏バテとは、特定の病気の名前ではありません。「夏の暑さのせいで、からだに疲れがたまり、だるくなったり、ご飯が食べられなくなったりする、からだが弱っている状態」のことです。

Summer fatigue is not a specific disease. It is a condition in which your body becomes weakened because of the summer heat, causing fatigue, sluggishness, and loss of appetite.

2. 夏バテの主な症状

2. Common Symptoms of Summer Fatigue

夏バテになると、からだや心に次のようなサインが出ます。これらは「からだが疲れているよ」という大事な合図です。

When you have summer fatigue, your body and mind may show the following signs. These are important signals that your body is tired.

- ・ からだがずっと重い、だるい（倦怠感）
- ・ Your body feels heavy and tired all the time (fatigue).
- ・ いくら寝ても、朝起きたときに疲れがとれていない
- ・ You still feel tired even after getting enough sleep.
- ・ お腹が空かない、ご飯を食べたくない（食欲不振）
- ・ You have no appetite and do not feel like eating.
- ・ 夜、暑さや不快感でぐっすり眠れない（睡眠不足）
- ・ You cannot sleep well at night because of the heat and discomfort.
- ・ 頭が痛い、からだが火照る（熱っぽい）
- ・ You have headaches or feel feverish.
- ・ 小さなことでイライラする、やる気が出ない
- ・ You become easily irritated and lose motivation.

3. 夏バテの原因

3. Causes of Summer Fatigue

① 脱水傾向→水分とミネラルが足りなくなる

① Dehydration – Loss of Water and Minerals

暑い場所にいると、人間のからだは体温を下げるためにたくさんの汗をかきます。汗と一緒に、からだにとって大切な「水分」と、塩分などの「ミネラル」がからだの外に出てしまいます。これがからだの中から減ってしまうと、筋肉や脳がうまく動かなくなり、強いだるさや疲労感を引き起こします。

When you stay in a hot environment, your body sweats in an attempt to lower its heat. Along with sweat, your body loses water and crucial minerals such as salt. With insufficient water and minerals, your muscles and brain cease to function properly, leading to severe fatigue and exhaustion.

② 自律神経の乱れ

② Disruption of the Autonomic Nervous System

自律神経とは、体温や胃腸の動きを自動でコントロールするからだの中の「司令塔」です。外の厳しい暑さと、エアコンで冷えた涼しい部屋を何度も行き来すると、このリーダーが

「今の温度に合わせて、からだをどう調節すればいいの？」とパニックを起こし、その結果、胃腸が動かなくなってお飯が食べられなくなったり、自律神経の乱れからからだがだるくなったりします。

The autonomic nervous system is the body's "control center" that automatically regulates body temperature and digestion. Frequently moving between the hot outdoors and air-conditioned rooms can confuse this system, causing poor digestion, loss of appetite, and general fatigue.

③ 食欲不振による栄養不足

③ Poor Nutrition Due to Loss of Appetite

暑いからといって、冷たいジュースばかり飲んだり、冷たいそうめんやインスタントラーメンだけで食事を済ませたりしていませんか？

Is the heat causing you to only consume cold beverages and cold noodles?

冷たいものばかりを食べたり飲んだりすると、胃や腸が直接冷やされて、消化する力が落ちてしまいます。また、お肉や野菜を食べないと、からだを動かすためのエネルギーが足りなくなり、体力が落ちていきます。

Taking only cold foods can cool your stomach and intestines, reducing their ability to digest food. If you do not eat enough meat and vegetables, your body will lack the energy it needs, and your strength will gradually decrease.

4. 今日からできる！夏バテを防ぐ「4つの生活ルール」

4. Four Daily Habits to Prevent Summer Fatigue

ルール1：水分は「のどが渇く前」に、少しずつ飲む

Rule 1: Drink water before you feel thirsty, a little at a time.

ルール2：胃腸を労り、元気を出す食事をする

Rule 2: Take care of your stomach and intestines by eating nutritious meals.

ルール3：エアコンを上手に使い、部屋の温度を一定にする

Rule 3: Use the air conditioner skillfully and keep the room temperature stable.

ルール4：シャワーだけで済ませず、湯船に浸かる

Rule 4: Don't just take a shower—soak in a bathtub.

下記、具体的に説明します。

Let's take a look at these points in detail.

ルール 1：水分は「のどが渇く前」に、少しずつ飲む

Habit 1: Drink Water Before You Feel Thirsty

「のどが渇いた」と思ったときには、すでにからだの中の水分が足りなくなっています。仕事中や休憩時間は、こまめに水を飲みましょう。20分～30分に一度、コップ半分くらいの水を口にするのが理想です。たくさん汗をかくときは、スポーツドリンクや塩飴を一緒に食べましょう。水だけを大量に飲むと、からだの中の塩分が薄まってしまい、逆に足がつりやすくなったり、だるさが強くなったりします。

By the time you feel thirsty, your body is already dehydrated. Drink water regularly during work and breaks. Ideally, drink about half a glass of water every 20–30 minutes. If you sweat a lot, also take sports drinks or salt candy. Drinking only large amounts of water can dilute the salt in your body, making muscle cramps and fatigue more likely.

お酒やコーヒーは「水」の代わりになりません。水分補給は、水や麦茶で行いましょう。

Alcohol and coffee are not substitutes for water. Drink water or barley tea to stay hydrated.

ルール 2：胃腸を労り、元気を出す食事をとる

Habit 2: Eat Foods That Support Your Digestive System

暑いときこそ、しっかり栄養をとること、胃腸を冷やさないことが大切な予防対策です。

During hot weather, it is especially important to eat nutritious foods and avoid cooling your stomach too much.

「豚肉」や「大豆製品（豆腐・納豆）」を食べましょう。

Eat pork and soy products such as tofu and natto.

これらには、食べたものをエネルギーに変え、疲れをとって元気を出す「ビタミン B1」という栄養がたくさん入っています。

These foods are rich in vitamin B1, which helps convert food into energy and reduces fatigue.

トマト、きゅうり、ナスなどの夏が旬の野菜は、夏に失われやすい水分やからだの中の水分バランスを整えるミネラルをたくさん含んでいます。

Summer vegetables such as tomatoes, cucumbers, and eggplants contain plenty of water and minerals that help maintain your body's fluid balance.

カレー粉、ニンニク、生姜、ネギなどのスパイスや香味野菜は、胃の働きを活発にして、

食欲をわかせる効果があります。

Spices and aromatic vegetables such as curry powder, garlic, ginger, and green onions stimulate digestion and improve your appetite.

冷たい飲みものは一気にたくさん飲まないでください。胃がびっくりして動かなくなるからです。なるべく常温（冷たすぎないもの）のものを飲むようにしましょう。

Avoid drinking large amounts of very cold beverages at once, as they can upset your stomach. Try to drink beverages that are at room temperature or not too cold.

ルール 3：エアコンを上手に使い、部屋の温度を一定にする

Habit 3: Use Air Conditioning Skillfully

「電気代がもったいないから」「冷房が苦手だから」とエアコンをつけずに我慢するのはからだに良くありません。ただし、冷やしすぎには注意しましょう。

It is not good to avoid using the air conditioner just to save electricity or avoid cold air. However, also make sure not to make the room too cold.

部屋の設定温度は「26°C～28°C」にする。外の気温との差が大きくなりすぎないように（目安として温度差は5°C前後に）しましょう。

Set the room temperature between 26° C and 28° C. Try to keep the temperature difference between indoors and outdoors to about 5° C.

扇風機を一緒に使うと部屋全体の温度が均一になるので、体感温度が下がり、ゆっくり眠れます。

Using a fan together with the air conditioner helps circulate the air evenly, making the room feel cooler and allowing you to sleep more comfortably.

ルール 4：シャワーだけで済ませず、湯船に浸かる

Habit 4: Soak in a Bathtub Instead of Just a Shower

38°C～40°Cのぬるめのお湯に、10 分くらいリラックスして浸かることが夏バテ防止に効果的です。

Soaking in warm water (38–40° C) for about 10 minutes is effective in preventing summer fatigue.

エアコンの冷気で気づかないうちに冷えてしまったからだは芯から温まり、血の巡りが良くなり自律神経が落ち着きます。心身の緊張がほぐれて、夜ぐっすり眠れるようになります。

Bathing warms your body from the inside, improves blood circulation, and helps stabilize your autonomic nervous system after being chilled by air conditioning. It also relaxes both your body and mind, helping you sleep better at night.

5. まとめ

5. In Conclusion

日本の夏を健康に乗り切るキーワードは、「こまめな水分補給」「栄養のある温かい食事」「質の良い睡眠」の3つです。

The three keys to staying healthy during Japan's summer are drinking water regularly, eating nutritious warm meals, and getting quality sleep.

できることからやっていきましょう。

Start with what you can do today, and take good care of your health throughout the summer.