

【第 43 回保健師コラム】～これって夏バテ？体力回復のコツとは～

みなさま、こんにちは。健保・保健師の肥後です。

今年の猛暑は物凄いですね！みなさま、夏バテしていませんか？

困ったことにまだまだこの暑さは続くそうなので、負けずに乗り切るコツを改めて確認しましょう。

■そもそも、夏バテとは

夏の気候に負けて体力を消耗し、「なんとなく体調が悪い」などの疲労・倦怠感、食欲不振、体力低下等が現れる状態です。つまり、起こさないためには**疲労を解消し、体力を回復させることがポイント**となります。

■まずは、しっかりと休息を

体温調節機能がうまく働かないと、夏バテどころか熱中症を招きます。体温調節機能は自律神経の働きによって保たれますが、うまく働くためには、**心身ともに休息が必要**です。多大なるエネルギーを使う夏場は、平均 **6～8 時間はしっかり眠りましょう**。うまく冷房は使えているでしょうか。実は冷やし過ぎにも注意が必要です。なぜなら、室内外の温度差が 5℃を超えると、体温調節をする自律神経が乱れると言われているからです。また、目覚めのタイミングで体の深部まで冷えていると、覚醒が阻まれ、「朝からだるい…」なんて感覚を引き起こします。扇風機を併用して空気を循環させることをオススメします。

■ちゃんと 1 日 3 食とりましょう

特にたんぱく質、ビタミン、ミネラル類をしっかり摂ると、**疲労回復や活動に必要なエネルギーが確保できます**。大豆製品、豚肉などがオススメ！前回の熱中症編でもお伝えしましたが、この時期の朝ごはんは重要です。抑えていただきたいのは「**炭水化物+たんぱく質**」の**コンビネーション**！前者はご飯やパン、後者は卵や肉魚、大豆、乳製品です。一番簡単なのは、納豆ご飯や卵かけご飯、ハムサンドや卵サンドです。朝はパンだけ、という方はヨーグルトやチーズを足すことからでも、ぜひたんぱく質を意識して摂ってください。

■運動不足の方は、賢く運動量の確保を

事務職の方は運動不足＝筋力低下、それによる体力低下が下地にあり、夏バテを招きやすくしていることが考えられます。とは言え、猛暑の中を運動することは絶対に避けてほしいです。冷房の効いた室内で、立つ時間を増やす、階段を使って違う階のトイレを利用する、コピー機使用の際につま先立ちをする、座っている時に両膝を 10 回押し合う・10 秒間お腹をへこませる…など、可能な範囲で筋肉を刺激してみてください。そして、暑さが落ち着いた折には、ぜひウォーキングなどで「**プラステン＝1 日 10 分運動量を増やす**」などを採り入れていただきたいです。体力をつけて損することはありません。スマートフォンと MY HEALTH WEB を連携すると、健康づくりに関する取組みでポイントが溜まっていきますよ。そのポイントは、Amazon ギフトカードなどと交換できます！（MY HEALTH WEB はクロネコマイページ＞健保メニューから入れます）まずは元気に、この夏を乗り切りましょう！

＼LINE やってます／

お友達になっていただくと、健保より健康に役立つ情報を受け取れます。

まだの方はこの機会にぜひご登録ください。<https://lin.ee/3FD9CJS>

それでは次回も、お楽しみに。