

# ～夏バテとは？～

みなさんこんにちは！

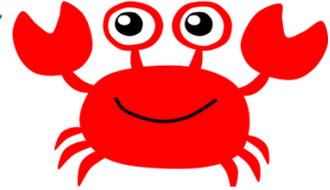
トレーニングジム通信、8月号は『夏バテ』に関する情報をお届けします。

全国で梅雨明けし、最近では猛暑のような日々が続いています。

そこで怖いのが、夏バテや熱中症ですね。

今回は、そんな夏バテが起こる原因と対策をご紹介します！

## どうして夏バテするの？



### ■ 温度差による自律神経の乱れ

エアコンの効いた涼しい室内と激しい暑さの外

寒暖差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで、体温調整がうまくいかなくなり、自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなります。

### ■ 水分不足

夏は、体温を下げるために大量の汗をかきます。そのため、適切な水分補給が行われないと水分不足になってしまいます。

### ■ 熱帯夜に伴う睡眠不足

暑さで寝苦しい夜が多くなり、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。睡眠不足によって疲労を回復することができず、疲れが溜まり夏バテになってしまいます。

### ■ 冷たいものの取り過ぎ

夏は、冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが、内臓の冷えも夏バテの原因の一つ。

冷めたい飲み物や食べ物を摂りすぎれば、内臓はどんどん冷えていき、血流が悪化します。

すると、胃腸の働きが悪くなり、食欲も低下してしまいます。

## 原因が分かればもう大丈夫！ 夏バテ防止の3つのポイント！



### ① 運動

ウォーキングやジョギングなど軽い運動を生活の中に取り入れていくようにしましょう！

日中は暑いので、朝や夜の涼しい時間に運動する事をおすすめします。また運動中や運動後にはスポーツドリンクやゼリー飲料などでしっかり水分を摂ることも忘れずに！

### ② バランスの良い食事

夏は、のどごしのよいそうめんや冷麺などを食べる機会が多く、偏った食事になりがちです。

肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質が多い食材と、トマト・枝豆・ゴーヤ・パプリカなどビタミンやミネラルを豊富に含む野菜を積極的に摂るようにしましょう！

### ③ 温度差や体の冷やしすぎに注意する

エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類やひざかけ等で調節しましょう。設定温度は28℃程度に、外気温との差は5℃を目安に調節してみましょう！

**夏の暑さはまだまだ続きます！しっかり対策をして夏を乗り切りましょう！**