あおぞら

Vol. 76
2022.8月号

Denenchofu Central Hospital Free Paper

TOPICS:夏バテを防ぐ生活習慣と入浴のススメ

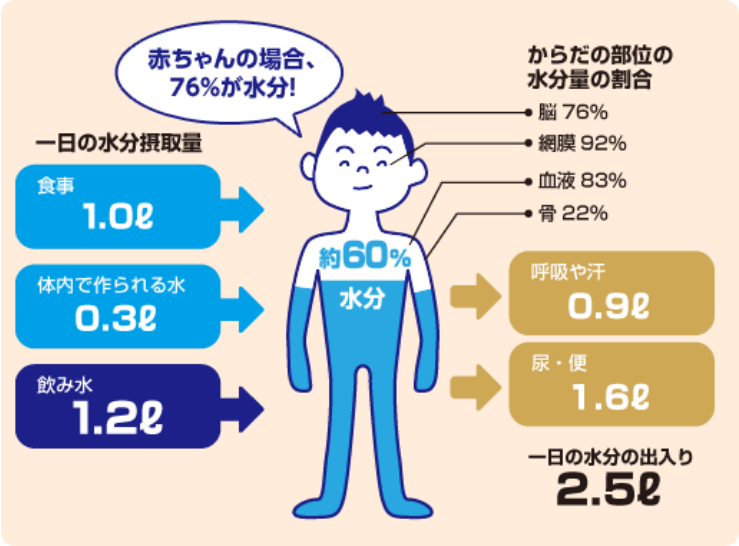
8月に入り、ひときわ厳しい日差しが照り付けております。疲れが抜けにくい、食欲がわかないなど、これといった病気ではないのに身体の不調が続いているということはありませんか。今月号では、夏バテ予防対策と夏の快適な入浴方法についてご紹介いたします。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏をしっかり乗り切りましょう。

夏バテの原因とその症状

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。暑さが元となる夏バテの主な原因は次のとおりです。

- 体内の水分・ミネラル不足 ➡ 脱水症状
- 暑さによる食欲の低下 ➡ 栄養不足
- 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し ➡ 自律神経の乱れ

とりわけ内蔵や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまくいかなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。また、寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。夏バテしにくい体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。この機会に見直してみましょう。厚生労働省の資料によれば、普通の生活においても毎日2.5リットルの水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。なお、スポーツドリンクを含めて、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは、糖質の分解にビタミンB1を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなりますので注意しましょう。



人の体は汗をかくことで体内の熱を逃がして体温調節をしています。夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能が改善するので効果的です。ただし、気温の高い日中は熱中症の危険もあるため避けましょう。

水分補給のポイント

- ✓ ビールは飲んだ量の1.5倍排泄するなど、アルコールには利尿作用があり水分補給にならない
- ✓ 起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がける

夏バテ予防と対策について

1.　温度差や体の冷やし過ぎに注意しましょう

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。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掛け等で調節しましょう。また、暑さで冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが、体の冷えの元にもなり、体力の低下に繋がります。夏こそ、温かい食事をとり、飲み物は常温か温かい飲み物をとるようにして胃腸を守りましょう。

2. 睡眠をしっかりとりましょう

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠はかかせません。熱帯夜のときなどは、ひんやりした体感をもたらす冷却シーツなど利用するのもよいでしょう。一日の体温変化は、夕方以降から夜にかけて高くなり、下がり始めるときに眠気が出てきます。明け方からは体温が上がってくるのですが、冷房で体が冷えていると体温が上がりにくいため、体が動くスイッチが入らず起床時のだるさの原因につながりますので気を付けましょう。

3.　1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体は、たっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、キュウリやトマトなどの夏野菜は水分が多く、火照った体を冷やす働きがあります。夏バテの一因は食欲が落ちること。食欲を増進させるメニューを選び、十分な栄養補給をすることが重要です。食欲増進のためにショウガや大葉などの香味野菜の活用はおすすめです。カレーなど香辛料をきかせた料理も食欲を増進してくれるので夏バテ予防に効果的です。

高温多湿となる日本の夏は、体調を崩しがちです。通常、人の体は、温度変化に対して体温調節機能が働いて体調を整えていますが、近年は夏の初めから30℃を超える暑さが続くことに加えて、高い湿度のために汗が気化しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になることが増えています。そのため体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたり、いわゆる「夏バテ」の症状が出てきます。夏バテによる体力低下や体調不良は、熱中症や食中毒などの感染症のリスクも高めるため、しっかり対処しましょう。

出典：全国健康保険協会 協会けんぽ https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/260801/

入浴のススメ

暑い夏はシャワーを浴びるだけで湯船にはつからないという方も多いのではないでしょうか。入浴により３つの物理作用（温熱、水圧、浮力）の効果が働き、夏の疲れ、冷え、ストレスの解消につながります。就寝の1～2時間前に湯船につかるようにすると、質の良い睡眠をとりやすくなります。入浴すると一旦体温が上がりますが、その後、約90分程度で急速に体温が下がります。この体温が下がるタイミングで就床すると眠りにつきやすくなります。

1.　温熱作用

▶ 高温浴（42～44℃）の場合
交感神経の緊張を促し活動的にします。

▶ 微温浴（35～38℃）の場合
副交感神経が働いて精神的にも安らぎ、落ち着いた気分になれます。

2.　水圧作用

お湯に入ると身体は浮力を受けて軽くなります。水中では空気中に比べて約1/9程度の重さになります。
重力から解放され、体が軽くなることで間接や筋肉の緊張が緩みリラックス効果が期待できます。

3.　浮力作用

腹部に受ける圧力で、横隔膜（肺とお腹の境にある膜）が上に押し上げられ、肺の容量が小さくなり空気の量が減少します。これを補おうとして呼吸数が増え、一方静脈の血液やリンパ液が一斉に心臓に戻されてくるので心臓の動きが活発になり全身の血行が良くなります。

「夏はぬるめのお湯につかりたい」と思う人も少なくないかもしれません。そういう場合は、体温よりやや高めの38℃前後のお湯にゆっくりつかると良いでしょう。その際にお勧めしたいのが、泡が出る「炭酸ガス系」の入浴剤です。このタイプは、炭酸ガスの血管拡張作用を有効活用したものなので、湯に溶けた炭酸ガスが皮膚から吸収され、直接血管の筋肉に働きかけ血管を広げます。血管が広がると抹消血管の抵抗が弱まるので血圧が下がり、血流量が増えます。その結果、全身の新陳代謝が促進され、疲れや痛み等が緩和します。同時に血液が体表面からの熱を全身に運び、身体の芯まで温まります。なお、身体に入った炭酸ガスは、肺から呼吸によって体外へ出されますので身体の中に蓄積するようなことはありません。

夏の入浴で脱水症状や熱中症を防ぐには

夏の入浴では脱水症状に陥ったり、浴室で熱中症を起こしたりしないように気を付けることも重要です。脱水症状の予防には、入浴する前にしっかり水分補給をしておくことが大切です。１回の入浴で約800ミリリットル脱水することから、コップ1～２杯分（150～300ミリリットル）の水分を摂ってから入浴しましょう。また、入浴後も必ず水分補給をしましょう。入浴して大量の汗をかくと、水分とともにミネラルも失われます。糖分やカフェインを含まないノンカフェインのものがお勧めです。湯船につかっていると、自分が熱中症になりかけていることに気づきにくい点も要注意です。なんとなく頭がボーっとしてきたり、眠気を感じたりしたときには軽い熱中症にかかっている可能性があります。こうしたサインに気が付いたら、すぐに浴室から出て水分を補給し体を休めましょう。

出典：日本浴用剤工業会 https://www.jbia.org/

新型コロナウイルスワクチン追加接種

全額公費（無料）で受けられます

日曜日接種

開始いたします！

新型コロナワクチン追加接種（４回目）について

18歳から59歳以下の方のうち、基礎疾患を有する方、新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師が認める方は、**原則、接種券の発行申請が必要になります。**詳しくは右記の大田区ホームページのリンク先よりご確認ください。

【対象者】
新型コロナワクチンの４回目接種対象者は、３回目接種から５か月以上経過した下記の方が対象です。

① 大田区に住民票がある方で接種券をお持ちの方
② 60歳以上の方
③ 18歳以上59歳以下の方のうち
- 基礎疾患を有する方
- その他新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師が認める方

【接種日時】
8月7日（日）・8月21日（日）・8月28日（日）※9月未定

【予約方法】
- 新型コロナワクチン接種予約システム：https://ota.v-yoyaku.jp/login
- 大田区新型コロナワクチン接種コールセンター

予約電話番号：**03-6629-6342**
受付時間：平日・土曜日 AM8:00～PM17:15

大田区ワクチン予約システム

※新型コロナワクチン接種の予約は当院ではお取りできませんのでご注意ください

新型コロナウイルスワクチン４回目追加接種の対象者

3回目接種から5か月以上経過した
① 60歳以上の方
② 18歳以上で基礎疾患を有する方
その他重症化リスクが高いと医師が認める方

基礎疾患を有する方の範囲

■以下の病気や状態の方で、通院、入院している方
- 慢性の呼吸器の病気
- 慢性の心臓病（高血圧を含む。）
- 慢性の腎臓病
- 慢性の肝臓病（肝硬変等）
- インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病
- 血液の病気（鉄欠乏性貧血は除く。）
- 免疫機能が低下する病気（治療や緩和ケア中の悪性腫瘍を含む。）
- ステロイドなど、免疫機能を低下させる治療を受けている
- 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
- 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害等）
- 染色体異常
- 重症心身障害
- 睡眠時無呼吸症候群
- 重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している※、または自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障害（療育手帳を所持している※場合）

※通院または入院をしていない場合も基礎疾患を有する者に該当する。

■基準（BMI30以上）を満たす肥満の方　BMI=体重kg÷（身長m）^{2}

接種券の発行につきましては大田区ホームページをご確認ください

下記リンク先をクリックまたはQRコードより確認できます。

大田区ホームページリンク先：https://onl.sc/PxPX8Xr

あおぞら　田園調布中央病院 広報誌あおぞら〈2022年8月号〉　発行　医療法人社団七仁会　田園調布中央病院
〒145-0071 東京都大田区田園調布2-43-1 http://denenchofu-hp.jp/
TEL.03-3721-7121（代表）FAX.03-3722-6435