

夏バテ予防！！と脱水対策！！について

夏バテとは、暑さのために食欲がなくなったり、冷たいものの取りすぎで体調を壊したり胃腸が弱くなってしまうことです。夏バテの症状には、「食欲がわからない」「疲れがとれない」「立ちくらみがする」「体がむくむ」「熱っぽい」などが挙げられます。夏バテをしないようにするには、脱水に気を付けながら睡眠と栄養をしっかり摂ることが大切です。

～夏バテ予防のポイント～



☆ ビタミン、ミネラルをしっかり取りましょう。

ビタミン、ミネラルは主に野菜や果物、海藻などに多く含まれています。暑くなると汗をかき、汗とともに体のビタミンやミネラルが流れ出てしまうので、少しずつ、たくさんの種類の野菜や果物を食べるように心がけましょう。

☆ 良質のたんぱく質を取りましょう。



良質なたんぱく質は、肉や魚、卵、牛乳などに含まれます。

☆ 食欲がわくような工夫をしましょう。



生姜やこしょうなどの香辛料、シソやねぎなどの香味野菜には食欲を増進させる作用があります。また、食欲がない時には少量の食事を何回かに分けて食べるようにするのも良いでしょう。

☆ 冷たいものを取りすぎないようにしましょう。

アイスクリームや冷たい飲み物の取りすぎは胃腸をこわす原因になります。



☆ 水分補給をしっかりしましょう。

脱水を避けるためにも水分補給は大切です。起床・就寝時、食事時、入浴前後にはコップ 1 杯の水分をとりましょう。そのほか、喉が渇いていなくても、屋内なら 30 分ごとにひと口、屋外ならコップ 1 杯飲むように心がけましょう。

☆ 暑さを避けましょう。

- ・行動の工夫→
- 1.暑い日は決して無理をしない
 - 2.日陰を選んで歩く
 - 3.涼しい場所に避難する
 - 4.適宜休憩・頑張らない・無理をしない
 - 5.暑い日や時間帯を避けて外出や行動を検討する

- ・住まいの工夫→ 1.風通しを良くする(玄関に網戸、向き合う窓を開ける)

(涼しく過ごす工夫) 2.窓から射し込む日光を遮る

- 3.空調設備を利用する

*温湿度計で室温を測定し、冷房使用時の室内温度を「28度」、湿度を「60%」を目安に適切な温度・湿度になるようにしましょう。

*室温が低く(24度以下)、外気温と室温の差が大きいと部屋に出入りする際に体の負担になります。

*外気との温度差が5度以上あると暑い時に働く副交感神経と冷えた時に働く交感神経のバランスが崩れて、不眠・だるさ・肩こりなどを引き起こすこともあります。



食事・水分補給・行動/住まいの工夫で夏バテを予防!

夏を乗り切りましょう!!

京都市左京区地域介護予防推進センター

☎706-6499