

厳しい暑さや室内外の気温差にさらされる夏は、体も脳も疲れています。夏バテ予防には疲れをいかに回復させるかが大事。そのために必要なのが睡眠です。睡眠の環境を整えても睡眠不足になる人は、短時間（15～20分程度）の昼寝も効果的。夏を最大限に楽しみたい人こそ、睡眠を制すべし！夏休み明けは生活リズムの乱れによる来室が増えるので皆さん気をつけてくださいね。

夏バテ防止は自律神経がカギ！

自律神経ってなに？

体中に張り巡らされた「末梢神経」は「体性神経」と「自律神経」に分けられます。

“体性神経”は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方“自律神経”は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

問題 どれが自律神経の働き？

A 暑くて汗をかく



B ペンを握る



C 口に入れた食べ物を噛む



D 食べ物を胃に送って消化する



E 心臓を動かす



答えは… A・D・E

どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。

体がだるい
食欲がない
おなかの調子が悪い
ぼーっとする
やる気が出ない

夏バテは自律神経の乱れから起こる！

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなってきます。
自律神経を疲れさせるのは…

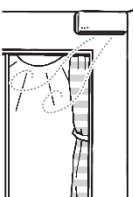
暑さ

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうとがんばります。



温度差

冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。



体の冷え

冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。



ストレス

ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。



夏バテ気味かも



と思ったら

自律神経をセルフケア

- ◆ 冷房の設定温度に注意（冷やしすぎない）
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない



夏バテに負けず、新学期も元気な顔で会えるのを楽しみにしています。

一言アドバイス

夏バテを回復する食材は？

1 糖質をエネルギーに変える ビタミンB₁

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB₁で糖質をエネルギーに変えましょう。

ビタミンB₁を多く含むのは 豚肉 うなぎ 大豆食品



ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎはビタミンB₁の働きをサポート。一緒に食べると効果アップ！

2 体力や持久力をアップする たんぱく質

たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状もでてきます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。

たんぱく質を多く含むのは 肉類 魚 大豆食品 玉子 チーズ など



熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート



《脱水症を見つけるポイント》

①握手をする

⇒冷たければ脱水症の疑いあり！

脱水症になると血液は重要な臓器に集中し、手足などの末梢まで血液が行き渡らなくなり冷えるため。

②手の親指の爪を押す

⇒赤みが戻るまでに3秒以上かかったら脱水症の疑いあり！

指先は血管が細いため水分不足の変化が出やすいため。



熱中症にならないために守ってほしいこと

- ☐ しっかり睡眠をとる
- ☐ 朝食をしっかり取る
- ☐ 規則正しい生活習慣で体調を整える
- ☐ こまめに水分をとる
- ☐ たくさん汗をかいたら塩分もとる（塩分と一緒にとれるスポドリがおすすめ）
- ☐ 運動するときは30分に1回は休憩する
- ☐ 体調が悪いときは無理せず体を休ませる



なぜ水分だけでなく塩分の補給も必要なの？

汗をたくさんかくと体内では水分だけでなく、ナトリウムなどの電解質も不足した状態になります。この状態で水分を摂っても電解質が不足しているため体内に水分をとどめることができず、脱水状態となります。熱中症対策で、水分だけでなく塩分も摂るようにと言われるのはこのためです。日常生活で大量に汗をかかない場合は塩分が失われることはないのですが、スポーツなどで汗をたくさんかく場合は、塩分やミネラルが含まれるスポーツドリンクを摂取しましょう。脱水状態がすすみ、熱中症の症状がみられる場合は、スポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、腸への吸収率が高い経口補水液がおすすめです。

