

夏バテ



夏の蒸し暑さも終盤に入り、だんだん和らいでいきいけると同時に、不思議と疲れやだるさを感じ出す。夏の疲れを秋まで残すと冬の準備もできなく、だるさを秋・冬に持ち越さないように早めに対処し

夏バテとは…

夏は高温・多湿、冷房のきいた部屋と室外との激しい気温差など、体に負担がかかる季節。長く続くと急激な変化に体のリズムがついていけず、自律神経の働きが鈍くなります。その結果、思考力が鈍る、食欲がなくなる、夏カゼをひく、下痢をおこすなど“夏バテ”と言われる症状。夏バテ対策・解消には、十分な睡眠、適度な水分補給、軽い運動、栄養をしっかりと摂る。今回は、体の部位ごとの夏バテについて見ながら、それに対する対策・解消法を考えてい

1 【眼の夏バテ!!】眼の紫外線対策をしていますか？

まだまだ紫外線対策が必要な夏の終わり。肌には日焼け止め対策を施していても、眼の対策をしている人は少ないではありませんか？眼では長年のツケという形で現れるものが厄介です。

- ・水晶体が濁ることで視力が落ち、失明するケースもある**白内障**
- ・見えにくい、暗い、歪んで見えるなどの症状が出る**加齢黄斑変性症**

そのようなツケがまわってこないように、まだまだ眼の紫外線対策＋アフターフォローが大切になります。

肌と眼、紫外線

一般的に紫外線は10時～14時です。とくに朝と夕方。朝夕の紫外線対策が必須

※金沢医

2 【膀胱の夏バテ!!】長期冷房生活のツケ

夏の終わり、特に女性が多く発症する病気の一つに膀胱炎があります。長期にわたり冷房等で冷やされ続けたために膀胱内の血流量が減ってしまうと、免疫力が低下し細菌が繁殖しやすい状況に陥ります。暑くジメジメした気候ではストレスによる自律神経の乱れも免疫力低下の原因になります。

- ①頻繁に尿意をもよおすのにそれほど出ない
- ②残尿感
- ③排尿時の痛み

などの症状が見られたら、十分に注意しましょう。



3 【肌の夏バテ!!】秋こそ

秋は、肌にとって最もトラブルの危険な時期です。外では汗ダブダブで痛めつけられた上、すぎによる冷えやむくみなど夏バテをしている状態です。(ビタミンB群,C,Eなど)をしっかりと摂ることで夏の夏バテをしっかりと解消すること。冬の乾燥に備えたいですね。

4 【内臓の夏バテ!!】腸

夏は冷たい水分のとりすぎたり、胃腸が冷えることで働きが鈍ります。その結果、食欲不振や“胃バテ”を引き起こします。

その他に腸内の乱れが起きると“腸バテ”も引き起こします。栄養吸収が低下するだけでなく、腸機能が悪化すると毒素や有害物質が血液を通して全身へ運ばれ

～1年で最も基礎代謝が低い夏～

毎年、夏になると食欲が落ちるのに、なぜかヤセない…。暑くて汗もかくし、代謝もよさそうなのになぜでしょう？実は1年で最も基礎代謝が低い季節は夏なのです(下図)。外気温が体温に近い夏は、体温維持にあまり力を使う必要がなく、基礎代謝は下がるのが自然なようです。

基礎代謝量を上げるには活動的な生活をして自律神経を整え、内臓機能を高めること。基礎代謝の消費エネルギー量は、実は筋肉より内臓が多いのです。筋トレで筋肉の消費エネルギーを増やすより、**内臓機能を高め、血流を促して**