

西耳鼻咽喉科 便り



一人ひとりにあった治療法を提案して、患者さんのお困りごとを解決することを目指しています。

いろんな夏バテ

かつて、夏バテといえば暑さで体力を消耗し、食欲が落ちてグッタリする状態をいいました。でも、いまどきの夏バテは同じグッタリでも、その原因は昔のものとは違うことが。しかも、人によって原因は様々。自分がどうして夏バテしているかを知らないと、まちがった対策でさらに体調を崩してしまうこともあります。現代ならではの夏バテについて知り、しっかり対応しましょう。

自律神経が乱れる「冷房バテ」

人の体は「暑熱順化」といって、徐々に暑さに慣れていくようにできています。かつては3月～7月頃にかけて、少しずつ体が暑さに慣れ、夏を迎えていました。ところが最近は気候の変動もあり、まだ暑さに体が慣れない5月くらいで猛暑日になることも。

しかも猛暑ゆえに、電車やお店、オフィスでは、かなり冷房の設定温度が低めに。屋内は寒いほどなのに、外に出れば激しい暑さ。気温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、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなってしまいます。また、夜なかなか寝つけなかったり、ホルモンバランスが崩れて生理痛やイライラがひどくなることも

また、冷房の効いた屋内に一日中いるという人も問題。体が冷えきって血行が悪くなり、やはり内臓の働きが落ちたり、肩こりなどを引き起こしがちです。屋内にいるときは、羽織り物や膝掛けなどで冷えすぎないようにすることが大切です。

冷たい食べ物で「食冷えバテ」

キンキンに冷えたビールや、氷たっぷりのジュースにアイス、かき氷など、夏になるとつい手が伸びてしまう冷たい食べ物や飲み物。でも、現代のように冷房漬けの人たちがこうした食べ物ばかり食べていると、胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こすことにも。暑い夏でも体のためには、冷えた飲食物は避けたほうがベターです。常温の食べ物や温かい汁物などを取り、内臓を冷やさないようにしてください。

- ・薄着すぎるのは禁物
- ・夏でもしっかり湯船に浸かる
- ・寝る前は明かりを暗めに
- ・体を温める食材をとる（味噌汁はスーパードリンク）
- ・スタミナ＝肉ではない（脂っこいものは胃に負担が）

