

# 暑い夏をパワフルに乗り切るために！

高温多湿の夏に体が対応できなくなり、  
体がだるく食欲不振になるなどの体の不調が夏バテです。

夏バテの原因は……

## ◆ 室内外の温度差による自律神経の乱れ

急激な温度差は体力を消耗し、夏バテの原因になる。冷房の効きすぎた部屋にいると自律神経が上手く働かなくなる

## ◆ 高温多湿の環境による発汗の異常

高温多湿の環境が続くと発汗が困難になることがあり、  
体温調節が上手くいかなくなる

## ◆ 熱帯夜による睡眠不足

熱帯夜によって寝つきが悪くなり、眠りが浅くなって睡眠不足になると  
日中の疲労を回復することができず疲れが溜まる



# 暑い夏をパワフルに乗り切るために！

夏バテになると全身のだるさや疲労感、食欲不振があらわれます。

免疫力の低下により、夏風邪に罹ることがあります。

## 夏風邪の特徴

- ☛ のどの痛みと下痢を引き起こしやすい
- ☛ 微熱が2～4日続き、全身のだるく倦怠感がある



## 夏バテの影に隠れていた疾患があらわれる

- ☛ 長く続くようであれば疾患が進行して、悪化する危険がある

※早めに医師の診察を受けましょう

# 暑い夏をパワフルに乗り切るために！ 夏バテ予防



## ●栄養価の高い食品を食べる

疲労回復に効果的な玄米、豚肉、ウナギ、豆類、ねぎ、山芋などの良質なたんぱく質、高エネルギー、高ビタミンの食材をとり入れる

## ●室内での過ごし方を工夫する

室内外の温度差を5℃以内に調節し、自律神経の乱れを整える

## ●ぐっすり眠ってその日の疲れを取る

疲れを溜めないことが夏バテの一番の予防法



# 暑い夏をパワフルに乗り切るために！ 夏バテ対策

## ● 食事の工夫で疲労を回復する

食欲がない時は、食欲増進、疲労回復効果のある辛いものや酸味のあるものなど、趣向を変えて食べてみる

## ● ツボの刺激で疲労を回復する

お風呂に入った時に、足の裏の人差し指と中指の骨の間で、少し窪んだところにある湧泉(ゆうせん)というツボを押すと、自律神経の働きが高まり、疲れも早く取り除くことができる



暑い夏を夏バテ知らずで、元気に乗り切りましょう！