

夏季休暇の過ごし方 について



安全衛生委員会資料
2021年8月度
産業医 西川菜摘

夏バテとは？

高温多湿の夏に体が対応できなくなり、
なんとなく体がだるかったり、食欲不振になる等、
夏に起こる体の不調の事です。

原因



- 室内外の温度差による自律神経の乱れ
- 高温多湿の環境による発汗の異常
- 熱帯夜による睡眠不足

症状



- 全身のだるさと倦怠感
- 食欲不振



自律神経の乱れとは？

自律神経は交感神経と副交感神経という二つの神経からなる。交感神経は活動する神経といわれ、身体の働きを活発にする。副交感神経は休む神経といわれ、身体を休める。このバランスが乱れると、身体や心に様々な不調・症状が現れる。

夏バテが引き起こす疾患とは？



1. 夏風邪

- 夏バテによる免疫力の低下によって、夏風邪にかかることがあります。

2. 夏バテの影に隠れていた疾患

- 夏バテで体力を消耗すると、食欲不振や不眠、疲れなどの影に隠れていた疾患が進行して、悪化する危険があります。夏バテが長引くようなときは、細心の注意が必要になります。

エンテロウイルス

夏風邪の原因となる、代表的なウイルスはエンテロウイルス。
高温多湿な環境を好み、夏に活動的に。

発熱やのどの強い痛みと下痢を引き起こす。
「夏風邪はお腹にきやすい」というが、その理由は主にエンテロウイルスが腸内で急速に増殖するため。

下痢や発汗で脱水症状への注意が必要。
しっかり水分補給を。

体調管理！



夏バテ対策とは？

夏バテ対策 ～3つのポイント～



①栄養価の高い食品を食べる

- ・ 食欲が減退しがちな夏は、**量より質**に重点を置いた食事を。
- ・ 特に、疲労回復に効果的な玄米、豚肉、ウナギ、豆類、ネギ、山芋などの良質なたんぱく質、高ビタミンの食材をしっかり取り入れる。



②室内での過ごし方を工夫する

- ・ 自室内外の温度差が5℃以上になると、自律神経が乱れやすくなる。
- ・ エアコン温度をこまめに調整する。
- ・ エアコンの風が直接当たらないよう、風向きを調節したり、上着を羽織ったり、長いパンツをはいたりなど工夫する。



③ぐっすり眠ってその日の疲れを取る

- ・ 疲れを貯めないことが一番の予防法。なるべく早めの就寝時間を守ってぐっすり眠り、その日の疲れをその日のうちに取り除く。
- ・ 寝る30分～1時間前にぬるま湯のお風呂につかり、暑くて寝苦しいときは、頭部を氷枕で冷やすと、早めに寝付く事ができるうえ、より一層深い眠りが得られることもある。

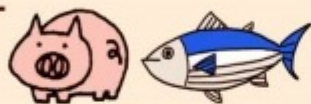
夏バテ対策とは？

～夏バテ対策の栄養と食品～

タンパク質

筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる

- 豚肉 ● カツオ
- 枝豆 など



ビタミンB群

疲労回復やエネルギーの代謝を助ける

- まぐろ ● うなぎ
- 豚肉 ● 卵 など



アリシン

ビタミンB群の吸収を助ける

- ニンニク
- ネギ
- ニラ など



クエン酸

疲労物質を体外へ排出する

- 酢
- 梅干し
- レモン など



ムチン

消化を促進し、胃粘膜を保護する

- 納豆
- オクラ
- 長いも など



良質な栄養摂取を心がけましょう！栄養のバランスが崩れないように、偏食しないことも大切です！



夏バテの症状が重く、長期間続くような時は、**重い疾患が隠れている場合もあります。**近くの医療機関で診察を受けましょう！