

2025年7月度 衛生講話

今こそ知ろう！夏バテのこと

産業医 西川菜摘

そもそも夏バテとは？

人体は、高温・多湿な状態では体温を一定に保とうとしてエネルギーを消費し、かなりの負担がかかります。

通常は負担に耐えることができますが、特に負担が強い場合や、長引いたりすると体に溜まった熱を外に出すことができなくなります。

この状態が続いてさまざまな症状が現れるのが、**夏バテ**です。

夏バテ自体は病気ではありませんが、**心身ともに弱っている状態**です。

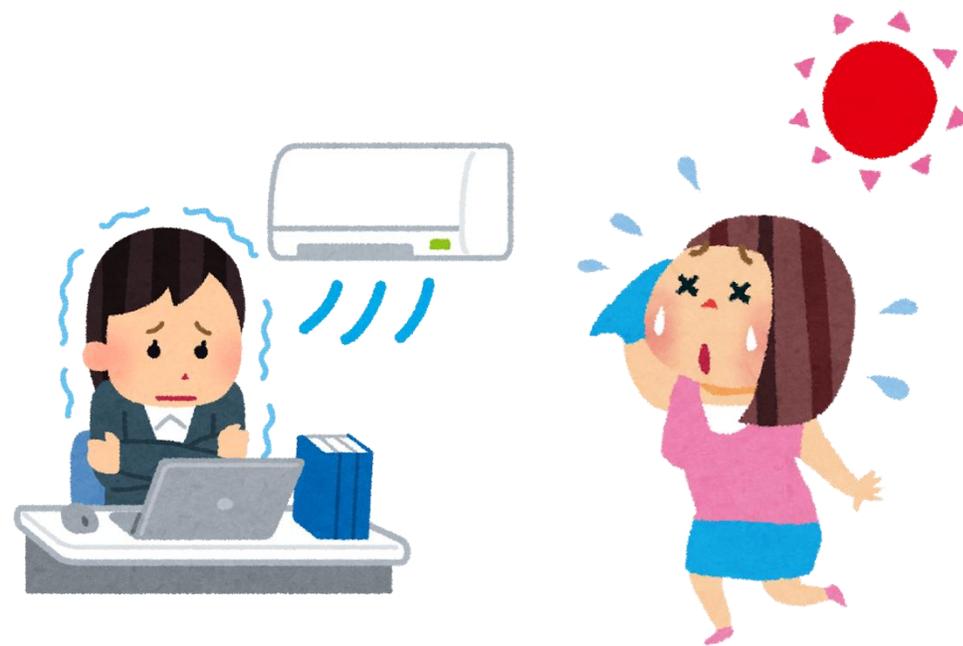
夏負けや暑気あたりとも呼ばれます。



夏バテの症状

夏バテによって体に現れる症状には以下のようなものがあります。

- ・ 疲労、だるさ、倦怠感
- ・ 食欲低下
- ・ 便秘、下痢
- ・ めまい
- ・ 頭痛
- ・ むくみ
- ・ 熱っぽさ



夏バテは、これらの症状が複合的に現れ、日常生活に支障をきたします。
夏バテ症状の中には**病気が隠れている可能性**もあり、注意が必要です。

心も夏バテをする

夏バテは体だけではなく心にも影響を与えます。ひどくなると季節性の「夏季うつ」をも発症している可能性があります。

心の夏バテの症状

- ・ 意欲や興味の低下
- ・ 楽しみの喪失
- ・ 緊張や焦燥感
- ・ 不眠
- ・ 不安感
- ・ 精神的不調



うつ病の類似疾患と考えられる「夏季うつ」とは、夏の季節に食欲低下や気分の落ち込みなどメンタル面での精神的不調が出現する状態であり、**季節性感情障害**に分類されています。

夏バテの原因①

- ・ 温度差による自律神経の乱れ

屋外は猛暑、屋内は冷房でひんやりしています。このような温度差の大きい屋外と屋内を行き来することにより、自律神経の活力やバランスが崩れてしまいます。

エアコンの効いた部屋にずっといることも、体温調整がうまくいかなくなり、自律神経の働きが低下して体調を崩します。

- ・ 体内の水分やミネラルの不足

高温多湿の環境では、汗の蒸発が不十分となり体温調節がうまくいかなることがあります。汗をかくことで体内の水分やミネラルが失われ、脱水を起こしたり、体内の電解質バランスが崩れて体調を崩します。

夏バテの原因②

- ・ 食欲減退や冷たいものの摂りすぎ

食欲の不振、冷たい麺類や飲み物を好んで摂取することによって、たんぱく質やビタミン類が不足します。また、お腹が冷え過ぎて胃腸の働きが低下し、下痢を起こすことがあります。

胃腸の不調は食欲の減退により栄養不足を招き、それが夏バテを増進させるという悪循環に陥ります。下痢が脱水症状につながることもあります。

- ・ 熱帯夜による睡眠不足

地球温暖化やヒートアイランド現象などにより、夜間の最低気温が25°C以上の熱帯夜が増加しています。寝苦しい夜が多くなり、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりして、睡眠不足に陥ることがあります。睡眠によって日中の疲労を回復することができず、疲れが溜まり夏バテになってしまいます。

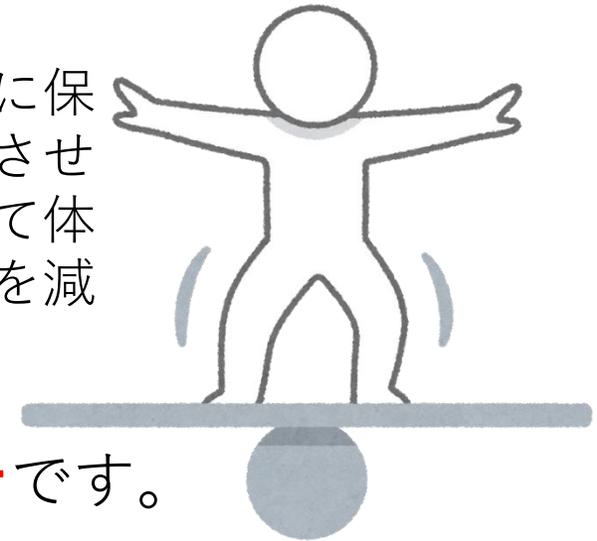
一番の原因！ 自律神経の乱れ

自律神経系は交感神経と副交感神経に分かれ、双方が**絶妙なバランス**で切り替わりながら常に体の内部環境を一定にするように働いています。

日中には交感神経が優位となり、血圧や脈拍を上げ、胃腸の動きを減らして筋肉を緊張させ体を活動状態にします。日が暮れて夜になると副交感神経が優位となり、血圧や脈拍を下げて筋肉を緩めて体をリラックス状態にしつつ、胃腸の動きを高め食物の消化吸收を促します。

また自律神経系は気温の変化に応じて、血流や発汗を調節して体温を一定に保つ働きも担っています。暑いときは体の表面に近い細い血管を大きく拡張させて血流を増やしたり発汗させたりすることで、体内の熱を体の外へ逃がして体温が上がらないように調節します。逆に、寒いときには血管を縮めて血流を減らすことで、できるだけ熱が体外へ逃げないように調節します。

その自律神経系が酷使されて**疲れ果ててしまうのが、夏バテ**です。



夏バテと脱水症状

私たちの体の大部分（体重の約6割）は、水分と塩分が混ざった体液からできていて、体液は全身の細胞に栄養素や酸素を運んで老廃物を排出し、また汗となって体温調節を行うなど、重要な働きをしています。

そのため、体液が減少すると**消化器や脳の血流が低下してしまい**、食欲不振、疲れやすい、気分が悪い、めまい、立ちくらみなどの症状が出てくるのです。

体液が減少して脱水状態が進むと、汗がかけなくなっていて、体内に熱がこもってたちまち**熱中症になることも**あります。悪化すると血流の低下に加え、体の内部の温度が上がることで臓器の機能が下がり、頭痛や吐きけ、倦怠感などが起こります。熱中症予防のためにも脱水対策は重要です。



夏バテ対策をしましょう

・こまめな水分補給

喉が渇く前に定期的に飲みましょう。コーヒーやお茶、アルコールは利尿作用があるため控えめに。

・服装に注意をして、暑さや冷えを避ける

通気性の良い材質でゆったりとしたものを着用しましょう。暑さはもちろん、冷房による低温で体が冷えることも避けましょう。

・睡眠不足の解消

きちんと睡眠時間をとりましょう。暑さによる寝苦しさは事前にエアコンを使用するなどの工夫で対策するのが有効です。

・適切な栄養

不足しがちなたんぱく質、ミネラル、ビタミンを取りましょう。冷たいものばかり食べると胃腸に負担がかかります。

・汗をかく

適度に汗をかくと体が暑さに慣れていきます。ウォーキングなど、熱中症に注意しながら運動をしましょう。お風呂はシャワーで済まさずお湯につかりましょう。

