

# 夏の体調管理

## ～免疫力を高めて 感染症を予防しましょう～

日本の夏は高温多湿のため、猛暑が続くと冷房などの影響により、体の適応力を超えた気温差となります。それにより、体のバランスを整える自律神経の働きが低下し、体温調節機能が乱れ、次のような不調を引き起こします。

- 多量の発汗に伴い、水分、ビタミン、ミネラル（塩分）が不足し、疲労やめまいを起しやすくなる。
- 暑さをしのぐため冷たい水分を取り過ぎると、胃液が薄まり、胃の機能が低下する。それによる食欲不振から栄養不足が生じ、だるさを感じる。
- 暑さによる寝苦しさのため、翌日に疲れが残る。

このような症状が続くと、脱水や熱中症が起こりやすくなり、免疫力の低下を招きます。新型コロナウイルスの感染予防のためにも、夏の猛暑を乗り越え、免疫力を維持し高める生活をしましょう。

### ■ 食事の注意点

食欲がなくても、胃にやさしい物を食べて体力を回復しましょう。

- 炭水化物：おかゆ、蒸しパン、うどん、にゅうめん、じゃがいもなど
  - タンパク質：卵、ささみ、鶏肉、魚のすり身、豆腐、湯葉、豆乳など
- 暑い時期は冷たい食事が多くなりますが、温かいものも取るようにしましょう。



### ■ 基本的な生活習慣と睡眠について

「手洗い・うがい」を習慣づけましょう。手洗いにはせっけんを使用し、手が洗えない場合はアルコール消毒をしましょう。

また、暑い夜はエアコンや扇風機を上手に使いながら、湿度を下げる工夫をしましょう。寝始めの3時間が最も眠りが深いので、エアコンを使う場合はタイマーを2～3時間に設定しましょう。エアコンの設定温度を下げすぎると体を冷やしすぎ、夏バテにつながります。接触冷感素材を使った寝具などを活用しましょう。

### ■ 運動の際の注意点

夏の運動では、脱水や熱中症に注意が必要です。運動前、運動中も小まめな水分補給を心がけ、運動後も水分を取りましょう。スポーツドリンクはエネルギー補給を目的とした、糖が多く含まれているものもあるため、取り過ぎには注意が必要です。

汗をしっかりかくと体温は下がりますが、汗をかきにくい人は体に熱をためやすいため、運動後はシャワーを浴びる、水に濡らしたタオルで体を拭くなど、体温を下げる工夫をしましょう。



西城支所地域振興室

専門員 横山美栄子（写真右）

主任 大前 弥生（写真左）