

教えてドクター!

夏バテ対策のススメ



Team DiET

監修: チームダイエット

“Team DiET”は金沢大学附属病院の内科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、臨床検査技師、事務職員等が集まって結成されたNPO法人です。すべての人のバランス生活をサポートするために活動を行っています。

毎年、真夏日や熱帯夜が多くなる時期、夏バテを心配されている人もいらっしゃるのではないのでしょうか。暑い夏を元気に乗り切るためには、生活のリズムを整え、バランスのとれた食事、適切な水分補給が重要です。しかし、夏バテと思っていても、まれに本当の病気が隠れていることがあります。夏バテの症状が長く続く、体重の減少が著しいなどがある場合、一度医師の診察を受けることをおすすめします。

栄養不足

夏バテの症状として一番挙げられる「疲れ」の原因となる疲労物質「乳酸」は、糖質の過剰摂取や激しい運動により発生します。夏は冷たい「そうめん」や「うどん」だけといった糖質中心の食事になりがちですが、偏った栄養では乳酸の分解がスムーズに行われず、夏バテを助長させる要因になります。いつも以上にバランスの良い食事を心がけ、たんぱく質・ミネラル・ビタミン不足に注意しましょう。

予防のために

- 主食、主菜、副菜をバランスよく食べる
- 香辛料や香味野菜で食欲を刺激する
- 1日3食しっかり食べる



水分不足

体内の水分量は体重の約60%を占めており、体重60kgの成人男性の場合、約36ℓとなります。一般的な脱水の症状である「倦怠感」や「食欲不振」は水分量が1ℓ以上失われた時に出現します。更に脱水が進行すると命の危険に陥ることもあります。夏は汗で水分が大量に失われるため、こまめな水分補給が必要です。また、猛暑の中では、のどの渇きを感じてから水分補給をしても間に合わないことがあります。のどの渇きを感じる前に意識して水分を補給しましょう。

予防のために

- 1時間に1回など時間を決めて、こまめに水分を補給する ※がぶ飲みはしない
- スポーツドリンクは運動時のみ飲用し、普段は水やお茶を飲用する
- ジュースやアルコールでの水分補給は避ける

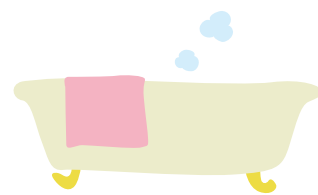


睡眠不足

疲労は睡眠を通して回復します。熱帯夜が続く、十分な睡眠時間を確保できないなど、睡眠が不十分だと日中の疲労を回復できず、疲れが溜まってしまいます。また睡眠不足が続くと自律神経のバランスが狂い、夏バテの症状を悪化させる原因にもなります。良質な睡眠がとれるよう心がけましょう。

予防のために

- エアコンや扇風機を上手に利用する ※冷風が直接身体にあたらないようにする
- ぬるめのお風呂にゆっくり浸かり身体を温めた後、クールダウンしてから寝る
- 吸水性・吸湿発散性に優れ、通気性の良いパジャマを着る



Present & Enquete



mont-bell

フィールドや外出先、緊急時でもモバイル機器を充電できる予備バッテリーです。本体の充電はUSB端子に加え、本体のソーラーパネルからも可能です。

サイズ: 約112×100×14mm
重量: 71g

モンベル「モバイルパワーパック」を20名様にプレゼントします。

応募方法

ハガキにアンケートのお答えと郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、本誌を読んだ感想をご記入のうえ、下記宛先までお送りください。

〒930-8686 富山市牛島町15-1
北陸電力(株) 地域広報部 プレゼント係

ハガキで

平成25年8月15日(木) 必着

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※お客さまからお預かりした個人情報は賞品発送のみに利用し、その他の目的に利用したり第三者に開示したりすることはありません。

アンケート

本誌に関心を持たれた記事はどれですか?

- A 北陸風土彩々
- B エネルギー・セミ
- C 我が家のごちそうレシピ
- D ニュース&トピックス
- E インフォメーション
- F ライフ&カルチャー