

夏バテ解消編

今回は、夏バテを解消させ、弱った体を復活させるための対策について紹介していきます。

夏バテの原因が、

- ①自律神経の失調 ②水分不足 ③胃腸の働きの低下
であることを考えると、これに対する対策は、
①しっかり食べる ②水分を補給する ③冷房の効きすぎに注意する ④睡眠をしっかりとの
の4つが挙げられます

しっかり食べる

汗を多くかくと、**ビタミン**や**ミネラル**が体から失われます。そのため夏場の食事には、ビタミンやミネラルを重視した食事をとる必要があります。

胃腸の動きが低下して、あまり食べれない状態の場合、サプリメントの使用をお勧めします。

水分を補給する

暑い夏には汗として水分が多く出ていってしまいます。そのため、出た分をしっかり補給しなくてはなりません。

この時注意しなくてはならないのが冷えすぎた**ジュース**や**アルコール**を含んだ飲み物は胃腸の働きを弱めてしまい、夏バテを促進させてしまうので飲むのは控えましょう。

おすすめは、スポーツ飲料やお茶(緑茶やハーブティーなど)を飲むようにしましょう。

冷房の効きすぎに注意する

外気温と室内の気温の差が大きすぎると自律神経に悪影響を与えてしまうので、なるべく部屋の外と中の温度差が**5℃**程度になるように調節しましょう。

睡眠をしっかりとる

夏バテは、暑さで体力が奪われている状態なので、体力を回復させるには睡眠が一番効果的です。しかし、暑いとなかなか寝付くことができません。そこでぐっすり眠るための工夫をいくつか紹介します。

- ①部屋を除湿する ②体の芯を温める(寝る前に入浴したり、軽めの運動をする) ③寝ゴザや竹シーツを使って体感温度を下げる。

このように、普段の生活に少し工夫を施すことで、夏バテで奪われてしまった体力を回復させることができます。

これで残暑の厳しい時期も快適に乗り越えていきましょう！