

夏バテ対策を立てましょう！

これから本格的に暑くなり、北国に住む私たちにとっては特に過しづら季節がやってきますね。今のうちに夏バテの原因と養生法を再確認して、夏バテ対策を立てませんか？ 予防はどんな治療にも勝りません。病気の芽を事前に摘み取り、今年は元気に夏を過ごしましょう！

夏バテとは何か？

夏の暑さのせいで起こる「疲労感・だるさ・食欲不振・思考力低下・無気力・下痢・便秘・発熱・めまい」などの症状の総称が、いわゆる「夏バテ」です。

放っておくと、仕事・勉強・趣味など、日常生活の質を大きく落とします。夏を楽しく過ごしたいなら、夏バテは大敵ですね。

夏バテの原因

夏バテの原因を大別すると、

夏の暑さのために体力が落ちる

自律神経が乱れる ことが大きな原因と言っています。

1. 体力低下について

夏の暑い時期は体にたまった熱を放出しようとして汗をかきます（汗は蒸発する時に体温を奪っていきます。打ち水をするのと涼しくなるのと同じですね）。しかし、この時エネルギーも多く消費してしまいます。エネルギーが消費されると体力が落ち、疲労感・食欲不振などの症状が出ます。

また、失われたエネルギーを補おうとして栄養素（脂質・糖質・タンパク質・ビタミンなど）を多く消費します。食欲がなくなったからと

いつても何も食べないと、ますます体力が落ちて夏バテを長引かせてしまいます。

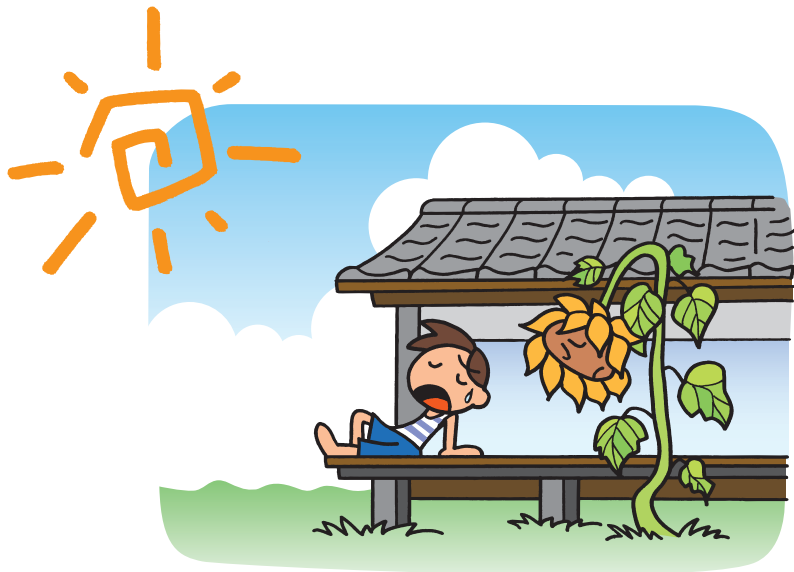
さらに、汗が出ると体の中から水分とミネラルが失われます。汗をかきすぎると脱水症状を起こす恐れもありますし、水分が減ると血液がドロドロになるので、脳や心臓などの血管が詰まりやすくなり、ひどい場合は脳梗塞・心筋梗塞などを発症して命にかかわる恐れがあります。

近年の夏は熱帯夜になることも多く、寝苦しい夜が続きます。そのため、1日の疲れがとれないまま翌日を迎える、という人が増えています。

2. 自律神経の乱れについて

人の体には「自律神経」という神経系があります。これは、活動状態とリラックス状態を上手に振り分けて、体の働きを常に最良の状態に保つための神経系です。人の体は1年を通して常に体温を一定の範囲内に保とうとしています。これは自律神経の働きによるものです。

日本の夏は湿度が高く、汗が蒸発しにくい環境です。そのため体温調整が難しく、自律神経に負担がかかってくるのです。



また、自律神経は胃腸の働きを整えることで、食欲の調整もつかさどっています。暑くなると食欲がなくなりがちですが、暑さをしのぐために冷たいものばかりを飲食すると、胃腸が冷えて自律神経の働きも悪くなってしまう。

に上手に取り入れてください。

水分補給をこまめに行う

水分は一度にまとめてがぶ飲みするのではなく、こまめに補給しましょう。運動後で著しく水分・ミネラル・エネルギーを失った時は、スポーツドリンクがおすすめです。

ただし、水分を補うためと称して、ビールをたくさん飲むのはお勧めできません。お酒に含まれるアルコールが利尿作用を持つので、水分を補うどころか体から水分を排出してしまいます。お酒を飲んだ後も水分補給は忘れないようにしましょう。

冷房は上手に使う

冷房の設定温度と外気温の差を5℃以内に設定しましょう。これ以上室内外の温度差が大きくなると、体が急激な温度変化に対応できなくなってしまうので、自律神経の働きが乱れがちになります。意外に見落としがちなのが除湿です。湿度が高いと汗が蒸発しにくいので、これを避けるためには冷房のドライ機能などで除湿を行いましょう。湿度を50%以下にすると、それだけでも不快感が軽減されます。

快適に眠れる環境を整える

睡眠中は体があまり活動しないので、起きている時よりも体温が下がります。睡眠時にクーラーを使う方は温度を28℃くらいに設定し、体を冷やし過ぎないようにオフタイマーなどを活用



不快感が軽減されます。

薬を飲む

生活習慣を改善しても症状が出る場合は、ビタミン剤や滋養強壮剤（特にビタミンB1を含む物）の服用をお勧めします。食欲がない方は胃腸薬や滋養強壮薬で内臓の働きを助けることも考えましょう。いろいろなタイプの薬がありますので、自分だけで考えずに薬剤師などと相談して薬を選んでください。

（黒沢薬局 松本 浩）

*都合により「糖尿病とのつきあい方②」は、次号に掲載されます。

基準薬局リスト

横手市

青山薬局	☎0182-42-4003	☎42-0750
石田薬局	☎0182-32-0069	☎32-9342
雄物川みよし薬局	☎0182-22-3434	☎22-3435
オレンジ薬局横手店	☎0182-36-3177	☎36-3178
鍛冶町さいた薬局	☎0182-33-1751	☎33-1752
くら薬局	☎0182-35-5630	☎36-3678
小池調剤薬局	☎0182-33-0456	☎33-0457
さいた薬局	☎0182-33-4814	☎33-1273
さいた薬局よこて町店	☎0182-33-6662	☎33-0202
下田薬局	☎0182-32-0583	☎32-0583
たんぼほ薬局	☎0182-35-5221	☎35-5222
にしはら薬局	☎0182-42-3505	☎42-3512
ネノヒ薬局	☎0182-32-2520	☎32-2521
橋本薬局	☎0182-22-4149	☎56-2188
平鹿調剤薬局中央店	☎0182-33-2272	☎33-3164
ヤナギ薬局	☎0182-22-3013	☎22-4200
やまさ薬局	☎0182-32-2739	☎32-8934
横手南薬局	☎0182-32-2422	☎33-6064

湯沢市

うちだて調剤薬局	☎0183-78-0080	☎78-0081
雄勝調剤薬局	☎0183-72-3210	☎73-8435
小町堂薬局	☎0183-52-4264	☎52-4782
つるだて薬局	☎0183-72-3813	☎72-3814
ユザワ薬局	☎0183-73-3312	☎72-0777

雄勝郡

健生堂薬局	☎0183-62-0117	☎62-0118
静寿堂薬局	☎0183-62-0121	☎62-0122



お薬手帳



基準薬局の看板

処方せん公文書の有効期限は処方日を含めて**4日間**です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp
http://www.akiyaku.or.jp