

院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

99



市民病院 院長 かわい さとる 川井 覚

夏バテ

今年も、蒸し暑い日本の夏がやってきました。近年は、熱中症への注意喚起が広く浸透し、水分補給や冷房の活用を意識する人が増えています。そのおかげか、重症化する熱中症は以前より減少傾向にあるようです。しかしその一方で、だるさや食欲不振、疲労感といった、いわゆる「夏バテ」の症状を訴える人は少なくありません。

夏バテとは、夏の暑さや湿度、屋外と室内の気温差など、環境の変化によって起こる体調不良の総称です。熱中症が急激に体調を悪化させるのに対し、夏バテは慢性的に体力や気力が低下するのが特徴で、食欲不振や倦怠感、睡眠不足、頭痛など、さまざまな症状として現れます。

その主な原因は、体温調節による身体への負担です。人は汗をかくことで熱を逃がしますが、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体内に熱がこもりやすくなります。また、冷たい飲み物や食事を取りすぎると胃腸の働きが弱まり、消化機能が低下します。その結果、必要な栄養を十分に摂取しにくくなり、疲労感が抜けにくくなるのです。さらに、暑さや湿気による寝苦しさから十分な睡眠が取れず、疲労回復が妨げられることも大きな要因です。

予防には、日ごろの生活習慣を整えることが欠かせません。まず意識したいのは、こまめな水分補給です。喉が渇く前に水や麦茶を飲み、汗を多くかいた場合は塩分も適度に補給しましょう。また、栄養バランスの良い食事を心がけることも重要です。特に豚肉や大豆製品に含まれるビタミンB群は、疲労回復を助ける働きがあります。冷たい麺類だけで済ませず、野菜やたんぱく質をしっかり摂ることが大切です。

加えて、冷房の使い方にも注意が必要です。室内外の気温差を5℃程度に抑えることで、身体への負担を軽減できると言われています。適度な運動や入浴で汗をかく習慣をつくることも、暑さに負けない身体づくりにつながります。

夏を元気に過ごすためには、「暑いから仕方ない」と我慢せず、早めに対策を取ることが大切です。毎日の小さな心がけが、厳しい夏を乗り切る大きな力になるでしょう。

市民病院公開講座

人生会議(ACP)始めてみませんか?

問合 市民病院地域医療センター ☎28-5151 内線3410

ご自分が将来どのような最期を迎えたいか、考えたことがありますか?「人生会議」や「終活」という言葉を聞きますが、実際はどのように行えばいいのでしょうか。「もしも」の時に備え、「人生会議(ACP)」を始めてみませんか。

日時 8月4日(火) 午後2時～3時

対象 どなたでも(当院に通院していない方も参加可)

場所 市民病院2階講義室

参加費・申込 不要

講師 外科医師

栄養講座

今日からできる糖尿病予防の食事

問合 保健センター ☎23-1551

管理栄養士と一緒に食事をふり振り返り、今日からできるワンポイントを考えます。

日時 9月16日(水) 午前10時～正午

定員 15人(先着)

場所 総合保健福祉センター

受講料 無料

講師 管理栄養士、健康づくり食生活改善推進員

申込 8月28日(金)までに直接または電話で問い合わせ先へ。

対象 市内在住の方

