

# すずらん健康通信 —夏号—

## — 夏バテ防止 —

夏になると暑さのせいで水ものばかりがほしくなり、その結果食欲不振で夏バテしてしまうという人が多いようです。  
この夏バテもちょっとした工夫で予防が可能です。  
夏を満喫するためにも夏バテなど吹き飛ばして元気に過ごしたいものです。



### 夏バテせずに快適に過ごすには...

#### 清涼飲料水を摂りすぎず、上手に水分を補給する

冷たい飲料水を飲み過ぎると、胃腸の働きが抑えられてしまいます。特に清涼飲料水は、たくさん摂るとその甘みが食欲を減退させ、食欲不振に拍車をかけて、夏バテを促進してしまいます。  
麦茶、緑茶、ウーロン茶など甘みのないものを、できるだけ温かいものを摂り、飲み過ぎないように気をつけましょう。

#### 食事は規則正しく、胃にやさしく、バランス良いものを

食欲がないときは、ついつい食事をする時間が不規則になりがちです。食事時間になったら、とりあえず何か食べるように習慣づけましょう。

胃壁を元気にするためにもタンパク質（肉、魚、卵、大豆製品など）と、ビタミンやミネラルを多く含む夏野菜（ピーマン、トマト、かぼちゃ、青じそなど）を、食欲がないときも少量をバランス良く摂りましょう。  
水溶性の食物繊維は腸内でナトリウムを吸収し、尿中に排泄します。その結果、高血圧の予防にもなります。

#### 外気温との差を7度以内を目安にし、冷気に直接あたらないようにする

冷房症（クーラー病）にならないためにも、冷えすぎないようにしましょう。冷えたと感じたらひざ掛けなどを使用する。また、除湿をするだけでも不快感はかなり和らぎます。

#### 夜はぬるめのお風呂にゆっくり入る

ゆったりつかってリラックス感を得たり、軽く手足をマッサージして血行をよくしましょう。

### 微量栄養素を欠乏しないように...

汗をかくことが多い夏場はビタミンやミネラルの消耗が激しく、特に気温が30℃以上になるとビタミンB<sub>1</sub>の消費量が高まります。暑さで食も細くなっていると、こういったビタミン・ミネラルや鉄分などがますます不足してきます。特に不足しがちなのはビタミンB<sub>1</sub>や鉄分で、体がだるくなったり疲労感貧血などの夏バテ特有の症状を悪化させます。また、暑さによるストレス解消に必要な副腎皮質ホルモンを合成するのに不可欠なビタミンCも重要です。

食欲不振で少量しか食べられなかったり、運動をして人よりも汗をたくさんかく人などには、食事+サプリメントで汗や運動などで大量に消耗するビタミン・ミネラルを補う方法もあります（但し、サプリメントは食事の代わりにはなりません。補うものです。）



#### 夏バテのサプリメントは...

	1日の必要量	役割
ビタミンB <sub>1</sub>	1.5 mg	穀類、甘いものなどに多く含まれる糖質が、体の中でスムーズに使われるには大切なビタミン
ビタミンC	0.0 ~ 1000 mg	ストレスから体を守るために必要なビタミン

「すずらん食通信」も発行しております。バックナンバーはホームページをご覧ください。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

当薬局では、広大医学部付属病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

休日・夜間緊急時のお薬に関する質問などは、TEL(090)3178-0303へご連絡下さい。

発行：すずらん薬局グループ