



マリン通信がひそかにお届けされている皆様
いかがお過ごしでしょうか？ 中本です。

もう6月で、ジメジメした蒸し暑さがやって
きます。広島県は中国電力管内で2010年比5%
の目標を検討する夏の節電に関し、最大限協力
すべきとの考えを示しました。節電分を関西や
九州へ融通する考えもあるようです。例年です
とクールビズも6月～9月ですが、今年は5月
～10月まで期間を拡大し実施しています。我々も協力できる所は最大限協力
し、体の事も考えつつ、必要な時は使用していきましょう！

今回のテーマは

『夏バテ対策』

日本の夏の湿度の高いジメツとした暑さは、とても不快で誰もが体調を崩しがち
です。でもその原因をきちんと理解すれば、夏バテ解消もそうむずかしいことでは
ありません。夏バテは、主に次のような原因によって起こります。

【夏バテの原因】

- 体内の水分・ミネラルの不足・・・暑さで汗をたくさんかくことによ
って、体内の水分と電解質（塩分・ミネラルなど）のバランスが崩れ
て脱水症状を起こし、体調に異常を起こす。
- 暑さによる食欲の低下・・・暑さによって胃の消化機能が低下すると
食欲がなくなり、ビタミン類、ミネラル、タンパク質などの必要な栄
養素が不足して体がだるい、根気が続かないなどの症状が出る。清涼
飲料水やビールなど、冷たいものばかり飲むと、胃の消化酵素の働き
が低下し、さらに食欲がなくなるという悪循環に陥る。
- 暑さとクーラーによる冷えの繰り返し・・・クーラーのかけ過ぎで冷
えた室内と、外気の温度差が大きいと、そこを何度も行き来すること
で、体内を調節する自律神経のリズムが乱れ、自律神経失調症を引き
起こす。

Na

K

Mg

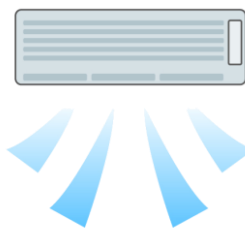
Cl

自律神経は全身の機能に影響を及ぼすため、夏バテになると心身ともに不調に陥
り、右のような症状が出てきます。特に体の調整機能が未熟な幼児は、脱水症状を
起こしやすくなります。お年寄り
は暑さによって体温が上がって、
熱中症（日射病と熱射病）を起こ
し、衰弱しやすいので注意して下
さい。日頃から胃腸の弱い人や虚
弱体質の人、自律神経の調整機
能がうまくいっていない人、神経質で環境の変化に過度に反応してしまう人など夏
バテになりやすいので要注意です。また、「夏バテのせいだ」と思い込み、食中毒
など早急な治療が必要な病気をみのがすことのないようにしましょう。

- ◆全身の疲労感 ◆体がだるい ◆無気力になる
- ◆イライラする ◆熱っぽい ◆むくみ
- ◆立ちくらみ、めまい、ふらつき
- ◆食欲不振 ◆下痢・便秘

クーラー対策のポイント

「クーラーによる冷えは体にわるいとわかっていても、猛暑の中では仕事の効率は悪くなるし、就寝時は寝つけないから…」という人も多いでしょう。でも、「冷房病」という言葉があるように、クーラーによって自律神経が乱れて夏バテや冷え性、胃腸機能の不調など、さまざまな障害が生じるのは確かです。そこで、クーラーを上手に活用するポイントを紹介します。



- クーラーの設定温度と外気の温度差を5～6度に設定する。クーラーの効いた部屋と、厳しい暑さの屋外を頻繁に行き来することは、自律神経失調症の原因になるので注意すること。
- 1日中、クーラーのかけっぱなしにせず、日中の気温が高い時間帯だけなど時間を設定する。
- 就寝時はクーラーを使わないことが理想だが、暑くて眠れないと過労を招くので、寝付く前に部屋を冷やしておく、タイマーを利用する、設定温度を高めにする。直接クーラーのかぜが当たらないようにするなど、クーラーの使い方を工夫する。
- 靴下やひざかけを使って、とくに下半身が冷えないよう注意する。
- 銀行などの外出先や乗物のなかのクーラーによる冷え過ぎから身を守るためには、カーディガンやジャケットなど、脱いだり、着たりできる衣類を持ち歩く。

夏を上手く乗り切る生活法

暑い季節を乗り切り、病気を予防するためには規則正しい生活を送ることが何より大切です。特別なことはありませんが、現代人にとってはとても難しいことです。今の生活を見直してみましょう！

- 食事・・・朝食を抜かないこと。できるだけ一定の時間に3食きちんと摂る。汗をかいたら必ず水分補給をする。
(栄養のバランスの良い食事をとることが基本ですが、食欲がないときは、とくに「**量より質**」を心がけましょう。そのためには良質のタンパク質とビタミン、ミネラルをしっかり摂ること。冷やっこや納豆などの大豆製品や牛乳、乳製品などのタンパク質をとることをおすすめします。清涼飲料水やビールの飲み過ぎは消化・吸収機能を弱めますから控えましょう。)
- 睡眠・・・夜ふかしせず、たっぷり睡眠時間をとって、疲れを翌日に持ち越さない。
- 運動・・・適度な運動は生活にリズムをつけ、自律神経の働きを整える効果が高い。
ストレス解消や食欲増進にも有効なので、ぜひ毎日の習慣に。暑いシーズンは、朝と晩の日差しが弱く涼しい時間帯に、ウォーキングやラジオ体操など軽い運動をするといいでしょう。水分補給は、のどが渴いてからより、渴く前にこまめに補給することが、脱水症状や疲労を予防するコツ。
- 入浴・・・ぬるめのお湯にゆっくり入ることは、自律神経の働きを整えて、心身ともにリラックスさせる効果が高い。

