

夏の体調トラブルを対策しよう！

暑い夏を元気に乗り切るポイント

① 水分補給と栄養補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因になります。

こまめな水分補給を心がけましょう。

喉が渴く前に水や麦茶などを少しずつ摂取することをお勧めします。

また、食欲がないからといって、**極端に**

食事量を減らすのは危険です。体力や抵抗力が回復せず、さらに体調を崩すこともあります。

また**朝食は必ず摂取**しましょう。



② 皮膚のケア



高温多湿な夏は、多量の汗が原因となる

皮膚炎や**皮膚トラブル**が起こりやすい季節です。

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして、

皮膚を清潔に保ちましょう。入浴後は、保湿剤を塗って、**保湿**することが大切です。保湿剤は、べたつかない乳液タイプのものがお勧めです。

皮膚トラブルの症状が悪化する場合は、**早めに皮膚科を受診**しましょう。保健管理センターでは大学近くの皮膚科のご案内をしています。

③ 紫外線対策

外出時は帽子をかぶったり、日傘を利用したり、日焼け止めを塗るなどして紫外線対策をしましょう。

紫外線を大量に浴びると、活性酸素によるダメージを抑えきれず、免疫機能がうまく働かなくなってしまいます。

免疫力が低下すると、雑菌やウイルスへの抵抗力が落ちるため、感染症や疾患に罹患しやすくなります。



④ 室温管理

高温多湿などの条件がそろると、室内でも熱中症が起こります。

エアコンを上手に使い、室温管理をしましょう。

ただし、**冷やしすぎには注意**が必要です。温度は 27～28 度を目安に設定すると良いでしょう。

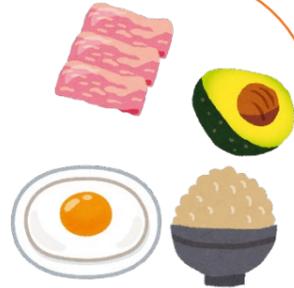


暑い夏を乗り切る食べ物

夏にとりたい栄養素・食材

●ビタミンB1

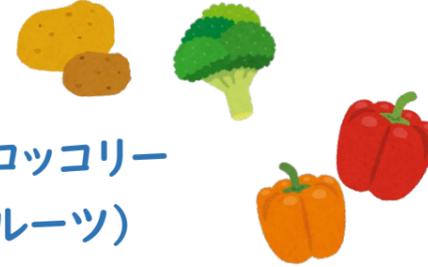
豚肉 卵 玄米 アボカド



疲労回復に欠かせない栄養素。
体内に蓄えておくことができず汗とともに
排出されやすいため、発汗量の多い時期
はどうしても不足しがち。

●ビタミンC

じゃがいも パプリカ ブロッコリー
果物(キウイ、グレープフルーツ)



ストレスを軽減するホルモンを合成する働きがある。
暑さや疲労を感じると、副腎からストレスを軽減する
ためのホルモンが多く分泌される。ビタミンCは体内
で合成できないので毎日の食事からしっかりとることが
大切。

●良質タンパク質

肉(鶏ささ身、豚ヒレ肉、牛もも肉)
魚(まぐろ、かつお、さけ)
豆、豆製品(納豆、豆腐)
卵



暑さで食欲がなくなると、食事量の
減少に比例して、良質のたんぱく質
の摂取量も不足してしまうため、意
識して摂ることが大切。

おすすめレシピ

暑い夏は、さっぱりとしたマリネやナムル、甘酢炒めなどで味付けをすると食べやすいです。

レシピ例

- ・トマトとツナのマリネ
- ・ささみときゅうりのナムル
- ・鶏むね肉と茄子の甘酢炒め など・・・

レシピサイトにも沢山夏を乗り切るレシピが掲載されています。うまく活用し、元気に夏を乗り切りましょう!

タンパク質と野菜を組み合わせ、栄養価の高いものを効率よく摂取できるといいですね!



暑くても、冷えにはご注意ください！

冷えの主な原因

- 外気温と室温の温度差により、**自律神経が乱れる**
- 冷たい食べ物や飲み物を多く摂取することで、消化の時に**より熱が消費される**



夏の冷え予防、改善策

① 服装（室内、特にクーラーの風が当たるような場合）

- **1枚多く着る、靴下を履く**
- 着脱しやすいものを持ち歩く



② 入浴

- シャワーではなく**入浴**をする
- 10分ほどを目安にぬるめ（38～40℃）のお湯にゆっくりつかる

