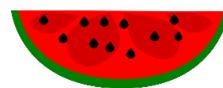


夏バテを予防する生活習慣



そもそも夏バテとは？

夏バテとは、高温多湿の環境の中で体温一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、**自律神経の乱れを引き起こすことが原因**と考えられています。また、室内の空調による冷えや、暑い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくしています。**主な自覚症状**としては、『**疲れが取れない**』『**食欲がなくなる**』『**よく眠れない**』などがあります。



予防するための4つのポイント！

① 食事

- ・ **栄養バランスのとれた食事**
(不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂る)
- ・ **温かい食事**を食べる
(冷たいものばかり食べると胃腸に負担がかかる)



② 水分補給

- ・ **こまめな水分補給**
(定期的に意識して飲む)
- ・ **お酒・カフェインは控える**
(利尿作用がある為アルコールやお茶・コーヒーは控える)



③ 睡眠

- ・ **睡眠の質を上げる工夫**
- ・ **温度：約28度/湿度：50~60%を目安に**エアコンや扇風機を活用しましょう。
- ・ **風が直接、体にあたらないように風向き**などを調節しましょう。

④ 汗をかく

- ・ **軽く汗ばむ運動**
(ウォーキングやジョギングなど。**熱中症には気を付けましょう**)
- ・ **お風呂に入る**
(暑くてもシャワーだけでなくお風呂に浸かりましょう)