愛鉄連健康保険組合

朝礼用原稿

８月号

愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆夏バテを防いで夏を元気に乗り切りましょう◆◇

毎日暑い日が続いています。新型コロナウイルスによる新生活様式で、夏場のマスク着用で体調を崩す人も多いのではないでしょうか？夏バテとは、夏の高温多湿の環境に身体がついていけないことで起こる様々な体調不良のことを言います。しっかりと体調管理を行い、暑さや新型コロナウイルスに負けず、元気に夏を乗り切りましょう！

◆夏バテの症状とは◆

主な症状は、全身の倦怠感、食欲不振、胃腸機能の低下、脱水等です。

原因としては、暑さにより体内の水分やミネラルの不足、食欲の低下、暑さとエアコンによる冷えの繰り返しからくる自律神経の乱れ等があります。自律神経は内臓や血管などをコントロールする働きがあるため自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまく働かず、疲労感や倦怠感、胃腸の不調を招きます。他にも寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。

夏バテになり体力低下や体調不良となると、熱中症や感染症の発症リスクも高くなるため、夏バテにならないよう体調管理が必要となります。

◆夏バテを防ぎましょう◆

①こまめに水分補給をしましょう

新型コロナウイルスによりマスクを着用していると喉の渇きがわかりにくいため、こまめに水分摂取を行いましょう。スポーツドリンクを含め、糖質の多い飲料水を飲みすぎると、糖質の分解にビタミンＢ１を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。水分摂取のメインとなるのは水や麦茶等ノンカフェインのお茶がお勧めです。夏はビールの美味しい季節ですが、アルコールには利尿作用があり、水分補給には適しません。ビールをたくさん飲んだ後も、水やお茶などでいつもより水分補給を心がけましょう。

②室内の温度差に気を付け身体を冷やしすぎないようにしましょう

外気温との温度差が５度以上あることや身体を冷やしすぎることは自律神経の乱れを招きます。寒いと感じたら室温をこまめに調整し、衣類やひざ掛けなどで身体を冷やしすぎないようにしましょう。

③良質な睡眠をとりましょう

良質な睡眠で身体も心もしっかり休めると、疲労回復や自律神経を整えて体調不良も回復します。暑い夜は睡眠時もタイマーを利用してエアコンをかけて休みましょう。しかし、身体の冷やしすぎはかえって体調不良を招きますので、温度調整には気を付けましょう。

④1日3食栄養バランスよく食べましょう

夏は暑さで食欲が落ち体力低下を招きます。食欲を増進させ、十分な栄養補給を行うことが重要です。食欲増進のため、生姜や大葉等の香味野菜の活用や、カレーなど香辛料を効かせた料理も効果的です。土用の丑の日のうなぎは、疲労回復に欠かせないビタミンＢ１、Ｂ２、Ｂ６、身体の免疫力を高めるビタミンＡが非常に豊富です。美味しい物をバランスよく食べて体力低下を防ぎましょう。

◇◆共同巡回健診が始まります！◆◇

家族を対象とした共同巡回健診の案内を7月上旬に送付させていただきました。新型コロナウイルスの流行により開催が危ぶまれましたが、8月8日（土）から開始となります。感染症の流行する今だからこそ自分の身体の状態を知り、体調を万全にしておかなければいけません。ご自宅に届きました案内をご家族の方と一緒にご確認ください。