

在宅情報マガジン てまり 令和8年 第6号

みなさんこんにちは。最近の高い外気温に加えマスク内に熱がこもるため、より熱中症になりやすい状態になっています。水分補給をこまめに行い、定期的にマスクを外し、こもった熱を逃がすなどして熱中症を予防しましょう。過日、『夏バテについて』の健康教室が開かれたので紹介していきます。

★はじめに

【夏バテって何?】

高温多湿や急激な温度変化などの環境ストレスにより体力が低下し、疲労感や食欲不振などの不調が現れる状態。

夏バテの3大症状

「だるさ」「食欲不振」「睡眠不足」

夏バテの原因

- ・自律神経の乱れ
- ・水分・ミネラル不足
- ・胃腸機能の低下
- ・睡眠不足

自律神経の乱れ

夏の屋外は猛烈な暑さですが、一歩室内に入ると冷房が効いていて涼しい



激しい温度差に繰り返しさらされると、自律神経が過剰に働き、疲れる



腸の働きや血圧のコントロール、精神状態にまで悪影響が及ぶ



全身の倦怠感や食欲不振、めまい、経ちくらみといった症状がでる

【夏バテって何?】

高温多湿や急激な温度変化などの環境ストレスにより体力が低下し、疲労感や食欲不振などの不調が現れる状態。

夏バテの3大症状

「だるさ」
「食欲不振」
「睡眠不足」

【夏バテに必要な栄養素】



夏バテ防止に必要な栄養素

タンパク質 筋肉の疲労回復や体力温存、持久力の向上 	ビタミンB1,B2,C 疲労回復、糖質や脂質をエネルギーに変える 
ミネラル 骨や歯を作る、細胞内液や細胞外液内の循環を一定に保つ 	クエン酸 疲労感の軽減や新陳代謝を活発にする 

【高齢者の夏バテ】について。横須賀にお住いのあなたへ - 湘南山手マッサージ治療院

<https://1155takase.com/blog/%E3%80%90%E9%AB%98%E9%BD%A2%E8%80%85%E3%81%AE%E5%A4%8F%E3%83%90%E3%83%86%E3%80%91%E3%81%AB%E3%81%A4%E3%81%84%E3%81%A6.html>

たんぱく質を含む食べ物いろいろ

 鶏肉	 豚肉	 牛肉	 ヨーグルト	 牛乳
			 卵	
 魚	 豆腐	 チーズ	 納豆	



ミネラル



【夏バテ症状セルフチェックリスト】

☐	全身がだるく、疲れがとれない
☐	食欲がない、または胃がもたれる
☐	立ちくらみや、めまいを感じることもある
☐	頭痛や頭が重い感じがする
☐	夜、寝苦しくてよく眠れない
☐	日中に強い眠気を感じる
☐	やる気が出ず、何事も億劫に感じる
☐	便秘や下痢を繰り返す
☐	微熱が続いている

【似ているけど危険！熱中症と夏バテの違い】

夏の体調不良として、夏バテとともによく聞かれるのが「熱中症」です。

夏バテ→主に自律神経の乱れによる慢性的な不調

熱中症→急激な体温上昇によって臓器に障害が起こる可能性のある、命に係わる危険な状態

以下のような症状が見られる場合は、早めに医療機関を受診することを強くお勧めします。

- | |
|--|
| ・ ☐ 1週間以上セルフケアをしても症状が改善しない |
| ・ ☐ 水分や食事がほとんど摂れない |
| ・ ☐ 体重が急激に減少した |
| ・ ☐ めまいや立ちくらみで、まっすぐ歩けない |
| ・ ☐ 高熱や激しい頭痛、嘔吐がある
(→この場合は救急も検討) |





★最後に

今回の、「夏バテについて」はいかがでしたでしょうか？これから暑い日が続いていきますので、お身体にお気をつけてくださいね。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「 頭の体操 」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>