

健康ワンポイントアドバイス

自覚がなくても疲れている!?

「夏バテ」解消法

保健師 西澤美香

「体がだるい、食欲がない、冷たいものはかり飲んでる」これらは典型的な夏バテの症状です。それほどはつきり自覚症状がなくても、この時期は体が疲れているものです。今回は夏バテについてのお話です。

①現代人は夏バテしやすいってホント?

夏バテの原因は「暑さ」という環境ストレスによる体調の乱れ。人は暑くなると汗を出し、体温を下げます。この体温調節の力を握る汗腺の数は、体の表面に300〜400万個あり

ます。しかし実際に働いているのは約半分で、残りは活動を停止しているのが普通です。

ところが、汗腺は必要がなければ退化していくという性質があります。日本でのエアコン普及率は今や200%超。汗をかく機会が少ない現代人は、この働く汗腺の数が減少傾向にあるといつのです。これでは、暑くても汗をかかなくて、体温調節もできません。

②夏バテ解消法

①冷房の使い方

設定温度は28℃、除湿をお忘れなく。5℃以上の温度差があると、体の調子が狂ってしまいます。屋外と室内の温度差が冷房によって大きくなりすぎないように注意しましょう。

②食事の摂り方

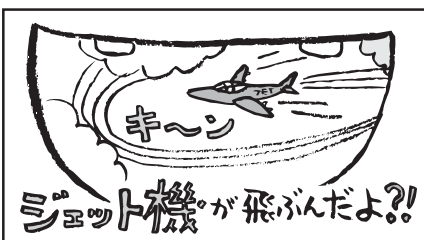
エネルギーとなる動物性たんぱく質や脂肪、たんぱく質の代謝に働くビタミンB群の摂取を心がけましょう。さらに、しょうがなどの香辛料は消化・吸収を助けますし、レモンなどで酸味を効かせると食欲を高め、疲労回復にもつながります。

③水分の摂り方

汗をかいた時には水分と同時に塩分も失われています。こまめに水分補給をしましょう。多量の汗をかいた時はスポーツ飲料が適しています。ビールは飲んだ量の1.5倍が尿とともに排泄されてしまうので要注意。

規則正しい生活が夏バテ最大の対策です。バランスのよい食事や十分な睡眠、運動も大切に。今一度自分の生活を見直してみましょ。

やっちゃんぶっちゃん



シリーズ

みんなで創る「のじぎく兵庫国体」

No. 17

はばタンが衣替え

夏バージョンに!

7月8日、虹の街花づくり倶楽部など40人の市民ボランティアの皆さんが、国体会場となる「つるぎが丘公園グラウンド」の法面に植栽されている「はばタン花壇」の衣替え作業を行いました。

これは、国体開催中に選手や観覧者を花で温かく歓迎するためのもので、集まった皆さんは蒸し暑い中、汗だくになりながらマリーゴールドなど約3400本の花を植えました。



はばタンの衣替え作業に参加したボランティアの皆さん

八鹿夏まつり造り物

幻の国体「優勝楯」が登場

八鹿夏まつりの風物詩「造り物」で、下町区がハンドボール競技の優勝楯を製作されました。国体では総合優勝に天皇杯や皇后杯が授与されますが、競技種目ごとの優勝楯はありませんので「幻の優勝楯」です。

ハンドボール競技の会場で、全国から集まる選手の皆さんに見てもらいたいものです。

国体開会式の炬火リレー走者 谷優作くん(八鹿小)が決定

9月30日に神戸総合運動公園で開催される「のじぎく兵庫国体」の開会式で、オリンピックの聖火にあたる炬火リレーの第1走者24人の1人に八鹿小学校6年生の谷優作君が但馬の代表として走ることになりました。

阪神・淡路大震災の日(平成7年1月17日)に生まれた児童と50年前の兵庫国体の関係者を対象に公募していたもので、谷君らは県内各地を駆け巡ってきた炬火のトーチを持って入場し、第2走者に渡すことになっています。