



今年の夏も酷暑でした。日本が熱帯地域になったかのような体温並みの気温は体力も消耗してしまいます。

ところで、今の夏バテと昔の夏バテはちょっと違うって知っていましたか？昔は、「暑さによる食欲低下」が夏バテの原因でしたが、今の夏バテに大きく関係しているといわれているのが、「冷房」です。つまり、冷房の効いた室内と熱い外との温度差に身体がうまく対処できず、カラダが混乱して自律神経失調状態になること。これが現在の夏バテ対策を一番難しくしていると考えられるのだそうです。

## ～ 現代型 「夏バテ」回復法 ～

### ○夏バテ回復はバランスのよい食事から

- ◇ 夏バテ回復にはまずエネルギーを不足させないこと。
- ◇ ご飯やパンなど、エネルギー源となる炭水化物は少量でも毎食欠かさずに。
- ◇ 脂肪が少ない肉や魚、豆腐など、良質なたんぱく質を意識してとる。
- ◇ 体調を整えてくれるビタミン、ミネラルはたっぷりとる。

おすすめ食品：体を温める温野菜やしょうが、ねぎなどの薬味や香辛料。

豚肉、うなぎ、卵、枝豆などに多く含まれるビタミンB1。

### ○適度な運動で汗をかきやすい体に

- ◇ 汗をかいて体温調節がスムーズにできる体になるために、適度な運動を習慣づけよう。
- ◇ 室内でできる腹筋やスクワット、涼しい時間帯にするウォーキングなどがおすすめ。
- ◇ ぬるめのお湯にゆったりつかる半身浴やストレッチ、マッサージなども同様の効果あり。

### ○十分な睡眠・休養で体力回復を

- ◇ 寝室の室温は27℃～28℃。30分ぐらいのお昼寝がおすすめ。

### ○規則正しい生活で自律神経をメンテナンス

- ◇ 朝早く起きて日光を浴び、昼間活動して夜は早めに寝る。
- ◇ 食事時間も一定にするといい規則正しい生活を！
- ◇ 上着の調整でこまめに体温調節をする。
- ◇ 腹式呼吸でゆっくり行うヨガやストレッチも効果あり。



### ○夏バテに隠れている病気に注意

だるいのは夏バテのせいと思っていたら、鉄欠乏性貧血や甲状腺機能障害、糖尿病、肝炎などの病気が隠れていたという場合もあります。疲労感が強かったり、長引く場合は、一度医師に相談してみましょう。

#### 新しい仲間の紹介

- ・ 訪問看護師：高橋のり子(8月入職)
- ・ ケアマネジャー：左右陽子(9月入職)

地域包括支援センター 本多家に女の子誕生

医療法人財団 慈生会

野村訪問看護ステーション

三鷹市連雀地域包括支援センター

所長・編集長：家崎 芳恵

TEL 0422-47-5401

## めざせ！「血液サラサラ」



### Q ドロドロ血ってどんな状態ですか？

**A** 血管内の水分のみが失われ血球などの血液成分が濃縮された状態です

血管内には赤血球や白血球、血小板などの血球と栄養素、水分が流れています。夏の暑い時期は汗をかいて体内の水分が失われやすい状態になりますが、水分摂取が不足すると血管内の水分のみが失われ、血球などの血液成分が濃縮されて流れが悪くなります。この状態を「ドロドロ血」と表現します。

毛細血管のように細い血管ではドロドロした血液は流れにくくなり血行障害がおきます。もともと高血圧症・高脂血症・糖尿病があったり、動脈硬化が進んでいると、血液の粘着性が上がり、血栓が血管の狭い部分に詰まって心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしたりします。

### Q どうして血液がドロドロになってしまうのですか？

**A** 水分不足だけでなく、生活習慣病、発熱、食中毒なども原因になります

ドロドロ血は、水分摂取不足、アルコール摂取、ストレス、高脂血症や糖尿病などの生活習慣病で起きます。また、風邪やインフルエンザなどで発熱した場合や、胃腸炎や食中毒で下痢や嘔吐を繰り返して脱水症状を起こした場合もドロドロ血になります。

お年寄りや小さな子どもは水分調整能力が低く、簡単に脱水症状になりやすいので注意が必要です。

わたしたちは普段食事からも水分を摂っているので、食事量が減ることによって脱水の状況を招きやすくなり、脳血管、心疾患のアクシデントが増える傾向にあります。

### Q 血液をサラサラにするにはどうしたらいいの？

**A** バランスのよい食事と水分摂取、運動、睡眠が大切です



ドロドロ血を防ぐうえで大切なのは食事と水分摂取、運動、睡眠です。炭水化物や脂質を摂りすぎないようにしてバランスのよい食事を心がけます。

また、いくら運動が体に良いと言っても、体調の悪い時には無理に運動するようなことは避けてください。運動中のアルコールも厳禁です。喫煙は血管の収縮を強め動脈硬化を進めますので禁煙をしましょう。