



【夏バテの科学】

産業医：横塚 紳之介

日本の夏は年々暑くなり、夏バテは避けて通れない問題です。ところでみなさん「夏バテ」とは何かご存知でしょうか。その正体は、単なる暑さによる疲れではなく、体温を調節している「自律神経の疲れ」です。

人間は、発汗や、血管の収縮拡張によって、体温を一定に保っています。しかし、猛暑の屋外とエアコンの効いた室内を絶え間なく行き来すると、**自律神経は過度な体温調節を強いられて疲弊**します。これが夏バテの原因です。つまり対策は、暑さをしのぐことではなく、**いかに自律神経を休ませるかがポイント**です。

効果的なアプローチは以下の3点です。

- ①**食事**：炭水化物に偏らず、ビタミンB群やたんぱく質（豚肉など）を摂る。
- ②**入浴**：ぬるま湯に浸かり、副交感神経を活性化させてリラックスする。
- ③**睡眠**：寝る前にエアコンで部屋を冷やし、快適な睡眠環境を作る。

自律神経に優しい生活習慣で、厳しい夏を乗り切りましょう。

Q&A



エアコンの推奨温度（26～28℃）だと暑く感じて眠れません。

「設定温度」ではなく、「室温」を26～28℃に保ち、風を動かすようにしてください。

就寝直前まで部屋の壁や寝具は「熱」を帯びていることが多いです。寝る1時間前から強めの冷房や扇風機を使用して部屋や寝具を冷やしておき、寝る時に設定温度を上げるとよいでしょう。



健診・保健指導などの健康情報はこちら

日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>



人間ドックは『日立健康管理センタ』をご利用ください

次回は 8月初旬頃に記事をお届けします