

# 夏バテしない人になろう！！

～暑い夏を涼しく暮らせるコツ～



今回は、夏バテしない人になるコツを紹介します！



夏バテ予防を行って快適な夏を過ごしましょう！！

## ■夏バテを招きやすい生活習慣チェック

～あなたはいくつ当てはまりますか？～

- 食事はいろいろなものを摂らず、麺類や菓子パンなど単品で済ませがち
- 冷たいジュースや炭酸飲料をよく飲む
- 1日通して、水分はあまり摂らない
- 冷房の効いた室内でじっとしていることが多い
- 冷房を我慢して屋内で過ごすことが多い
- 1日中、座りっぱなしで過ごすことが多い
- 外出先では階段よりエレベーターやエスカレーターを使う
- 運動しない
- 重ね着など温度調節できる服装は着用しない
- 入浴はシャワーだけで済ませることが多い



### 【チェック数が0～3個】

生活習慣に大きな問題なし。チェックがついた項目は改善をオススメします。

### 【チェック数が4～7個】

知らず知らずの間に体の不調が蓄積している可能性があります。

### 【チェック数が8～10個】

あなたの体は悲鳴を上げているかも。チェックのついた習慣を改善しましょう。

あなたはいくつ当てはまりましたか？

ここに挙げた項目は、夏バテにつながりかねない生活習慣の例です。チェックが  
ついてしまった項目はできるだけ改善したい項目です。

## ■夏バテしないための6つのコツ

### コツ① いろいろなものを食べましょう！！

解説：食べやすいからと、そうめんだけ、おにぎりだけ、菓子パンだけという食生活になると、ビタミン類を摂りにくくなります。たんぱく質やビタミン類、汗で排出されやすくなるミネラルをバランスよく摂れる食品を選びましょう。



### コツ② 水分をしっかり摂る！！

解説：熱中症対策としても水分を摂ることは大切です。適度な水分補給を心がけましょう。ただし暑いからといって、冷たいジュースや炭酸飲料などを飲みすぎると、胃腸を刺激して負担がかかりますので、水や甘くないお茶類、コーヒーなど、常温や温かい飲み物も取り入れましょう。



### コツ③ 涼しい部屋の中で、ちょっとした運動を！！

解説：冷房を我慢したり、無理に暑いところに出ていったりする必要はありません。熱中症対策のためにも、冷房を上手につかって涼しく過ごすことは大事なのですが、冷房のきいた部屋でじっと動かずにいると、体が冷えすぎて筋肉がこわばったり、代謝が悪くなったりすることがあります。

### コツ④ 自分にとって心地いい室温の中で眠る！！

解説：しっかり眠ることも大切です。寝入り時に、深い睡眠に入れるかどうかで熟睡感が変わります。入眠最初の2~3時間が肝。ここできちんと眠りに入れればよいのですが、寝るときに冷房を切ってしまうたり、寝室が快適な温度になっていなかったりすると、睡眠に影響します。



### コツ⑤ 服装は温度調節のしやすさを意識する！！

解説：衣類は、汗が乾きやすい、通気性のよい素材がおすすめです。屋内ではちょっと羽織るものがあると便利です。

### コツ⑥ 入浴は就寝の1時間前に済ませておく！！

解説：時間があれば湯船につかってください。時間がなければ普段はシャワーで、2~3日に1回湯船につかるのもよいでしょう。就寝の1時間前ぐらいに入浴して、体の芯が落ち着いてくるころに眠るのがよいといわれています。