

夏に増える体調トラブルとその対策

夏は暑さによって体調を崩しやすい季節です！



特に代表的なのが**熱中症**です。熱中症は体温が上がり体内の水分や塩分のバランスの崩れや、体温調節がうまく働かなくなることで、めまい・けいれん・頭痛などの症状を引き起こします。また、暑さで食欲が落ちたり冷たいものの摂りすぎで内臓が疲弊し、必要な栄養がとれず体力が低下しやすくなります。さらに、寝苦しさや自律神経の乱れから、気分が落ち込みやすくなるなど、心の不調が出ることもあります。夏は体も心も負担がかかりやすいため、早めの対策が大切です。

【熱中症を予防するためのポイント】

1 こまめな水分補給

一番の基本は適度な水分補給です。ポイントは喉の渇きを感じる前に時間を決めてこまめに補給すること！水だけでは体内の塩分バランスが崩れるので、経口補水液やスポーツドリンクを適度に摂るようにしましょう。



経口補水液やスポーツドリンクには塩分や糖分が多く含まれているため、高齢者の方が飲みすぎると**血圧**や**血糖**に影響することがあります。必要な時に適量を飲み、味が濃いとを感じる場合は水で薄める等の工夫で過剰摂取にならないように気をつけましょう。

2 暑さを避ける工夫



札幌の夏も年々厳しくなっていますので、冷房や扇風機を適切に使いましょう。特に就寝時は脱水になりやすいので注意！外出時は長時間日差しにさらされないように建物に入る、日陰を歩くといった工夫が必要です。

3 適した服装を選ぶ



服装の工夫により体内の熱をスムーズに逃がすことができます。薄着の方が涼しく感じますがシャツと上着を合わせることで、肌とシャツ、シャツと上着それぞれの間に空気の間ができて外からの熱気を遮断します。

【内臓の疲れと低栄養のリスク】

1 内臓の冷えに注意

暑い日はついつい冷たい食べ物を摂りがちになりますが、それにより胃腸が冷えて働きが弱くなり食欲低下やだるさの原因につながります。



ちょっと工夫

1. 冷たいものを続けて摂らない
2. 常温の飲み物をまぜる
3. 温かい食事を1日1回



2 夏の落とし穴・低栄養

食欲が落ちやすい夏は気づかないうちに**低栄養**を引き起こします。冷たいものの摂りすぎにより**【胃腸が弱る→食べられない→栄養が不足する】**という悪循環が生まれます。高齢者の方は少しの食事量の減少でも**筋力低下**や**免疫力の低下**につながりやすいため注意が必要です。肉・魚・卵・大豆製品など**たんぱく質**を少しずつでも良いので取り入れ、暑い夏を元気に乗り切りましょう！！



【気づきにくい心の夏バテ】

1 寝苦しさにによる疲れ

夜間の暑さで眠りが浅くなると、**深い睡眠**が十分に取れず、体の回復が不十分になります。



この状態が続くと、自律神経のバランスが乱れ、**日中の倦怠感や集中力の低下**につながりやすくなります。睡眠に快適な環境を心がけましょう。

2 夏季のうつ症状とは？

自律神経が乱れ気分が落ち込むことで**「夏季うつ」**が起こることがあります。睡眠不足や体温調節の負担で脳が十分に休めず、意欲の低下・集中力の低下・気分の不安定さがあらわれやすくなります。高齢者の方は体力消耗が心の不調にも影響しやすいため、早めの休息と生活リズムの整えが大切です。