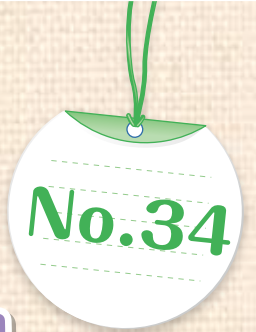


訪問看護



訪問看護ステーション
回32 - 2416

ステーション便り

【夏バテ、大丈夫ですか】 残暑見舞い申し上げます。

お盆過ぎから9月にかけて、食欲低下、全身の倦怠感やだるさ、ぐっすり眠れない、やる気が出ない日が続くことがあります。それは、もしかしたら**夏バテ***¹ かもしれません。

*1 高温多湿な気候が続いた後に起こる体調の変化の総称。(暑気あたり・夏負けと呼ぶこともあります。)

体内の水分とミネラルの不足

大量の汗をかくことで、水分とともにビタミン・ミネラルが排出されてしまう。

睡眠不足

暑さで寝苦しい夜が続くと、夜更かししたりしてぐっすり眠れず睡眠不足になり、疲労が蓄積する。

【夏バテの要因】



冷えと暑さの繰り返し

冷房のきいた場所の冷えと外の暑さが交互に繰り返されることで、体温調節機能が低下する。(自律神経のバランスが乱れる)

暑さによる消化機能の低下、栄養不足

冷たいものを飲食することで胃腸に負担をかける機会が増え、消化・栄養吸収機能が低下する。またあっさりした食事が増えることでカロリーや栄養が不足する。結果、食欲不振を引き起こす。



熱中症が潜んでいることも...

発熱、体のふらつき、意識がぼんやりする、こむら返りなどがある時は熱中症かもしれません。受診しましょう。

夏バテになると元に戻るのに時間がかかります。

夏バテ危険度をチェックして、**早めに対応しましょう**

1	夏になってから、食欲がない	2点
2	最近、同じようなものを繰り返し食べている	2点
3	冷房の効いた部屋に長時間いることが多い	1点
4	夏はシャワーでさっと汗を流すだけ	1点
5	体がだるく、何もやる気がしない	3点
6	のどが乾くので、ジュースや炭酸飲料を1日1リットル飲みほしてしまう	3点
7	食欲がない時、食事をスイカやアイスクリームなどで済ませることがある	3点
8	昼食を抜いて、夜涼しくなってからまとめて食べることが多い	3点
9	暑いので動く気がせず、家でダラダラと過ごし、運動不足のことが多い	2点
10	食事はあっさりしたものや、のどごしのよいものばかり食べがちである	3点
11	焼肉、うなぎ、とんかつなどを夏バテ防止によく食べている	2点
12	汗をかかないように、水分はできるだけ控えている	2点
13	夜遅くまで起きている	2点
14	暑さで寝苦しいせいか、寝不足のことが多い	2点
15	ビールなどのアルコールをたくさん飲む	2点

***** 予防・改善 *****

規則正しい生活を!

①バランスの良い食事

1日3食。いつも以上に栄養のバランスを心がけて。



②水分補給

1日1.2ℓをこまめ(8回位を目安)に補給。汗をかいた時は塩分の補給も。



③十分な睡眠

眠る環境を整え、しっかり体を休めましょう。



【判定】

22~33点：完全に夏バテ...自分でも夏バテだと感じているのでは?生活習慣を見直して、夏バテから脱却しましょう。

8~21点：夏バテ予備軍...疲れが蓄積することで今後夏バテになる恐れあり。早めに対処しましょう。

0~7点：夏バテ知らずの健康体...今のところ夏バテの心配はありません。暑い日が続く間も、今のコンディションを維持するように気を付けましょう。