

梅雨明け後、夏本番を迎える前の健康対策

健康エクスプレス No. 3 2

うっとうしかった梅雨が終われば夏本番。でも、夏の気温と日差しは健康のためには注意したいもの。今回は夏本番に備えた健康対策を考えましょう。

熱中症と日焼け 夏の日差しがあなたを襲う!



(1) 熱中症とは

人間の体は高温の外気に長い時間さらされると、発汗による放熱機能が正常に働かなくなる場合があります。その結果、体温が40℃を超える高熱となり、その結果生じる障害を総称して熱中症と呼びます。その中で、夏に起こる代表的な病気が日射病です。直射日光に長時間当たり大量の汗をかいているうちに、体内の水分を失い、体温が上がり、脱水症状を起こすものです。場合によっては意識が薄れたり、頭痛を引き起こしたりします。熱中症の中には、日射病の他に熱けいれん、熱失神、熱疲労、熱射病がありますが、一番恐ろしいのは熱射病であり、意識障害(反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない)を起こし、死亡率が高い病気です。日なたや室外のみならず、室内でも気温が高い中での運動は熱射病の注意が必要です。筋肉を使うことにより体温が高くなるからです。

熱中症の対策として、こまめな水分補給が大切です。汗が体から熱を奪い、体温の上がりすぎを防いでくれます。気温が高く、風のない天気での運動はなるべく控えた方がよいでしょう。

(2) 日焼けに注意

紫外線は日焼けの原因となりますが、紫外線にはA、B、Cの三種類があり、その中で日焼けに影響するものはA紫外線、B紫外線となります。A紫外線はメラニンを生じさせ、肌を黒くする効果が強く、肌の奥まで届いてシミ・シワの原因となります。B紫外線は夏の間に強くなりますが、肌の表面に影響し、肌をひりひりと赤くします。残り一つのC紫外線はオゾン層や大気中の酸素で吸収されるため、通常は人体に影響しませんが、もし、オゾン層が破壊されればこのC紫外線を受けることとなります。C紫外線は肌を老化させ、皮膚がんや白内障という危険な病気を増加させます。このように、C紫外線が人体にとって、最も影響が大きいです。また、A紫外線、B紫外線といえども長時間あたっていると、皮膚がんや白内障の原因となりますので、注意が必要です。

避けたい夏バテ、その対策は?

(1) 夏だから仕方ないのか?

食欲不振と倦怠感が私たちに苦しめる夏バテ。夏バテはなぜ起こるのでしょうか。確かに夏という時節柄、暑さで体内の消化酵素の働きが落ちて、胃に負担がかかりやすく、食欲不振となることは事実です。しかし、暑さだけで夏バテが起こるのではなく、食事や生活の乱れが身体に影響を与え、夏バテとなるケースがほとんどなのです。



(2) 夏バテ予防の秘訣

食事で乗り切る方法 夏だから、とりたい栄養

【ビタミンB1】これが不足すると疲労感・脱力感が生じます。また、胃腸の消化・吸収能力が低下します。豚肉、うなぎ、納豆、玄米などがビタミンB1を豊富に含む食品です。ビタミンB1の吸収を助けるアリシンを含む野菜(玉ねぎ、ニンニク、ニラ)と一緒に摂ると効果的です。

【緑黄色野菜】夏はミネラル分(鉄・カルシウム・カリウム)を汗で失うことが多いため、これらを補給する必要があります。ほうれん草、ブロッコリー、ピーマン、トマトなどがミネラル分を豊富に含む野菜です。

規則正しい生活

三度のきちんとした食事を取り、暴飲暴食は禁物。夜更かしを避けて、睡眠時間を十分確保しましょう。

冷房病にも注意

暑い夏には欠かせない冷房ですが、外気温との差が自律神経失調を引き起こし、体温の調節がうまくコントロールできなくなります。これが冷房病で、夏バテの要因になります。冷房病の対策として体を冷やさない工夫が必要です。また、適度な運動により血行を促進させましょう。入浴も血行促進に効果的です。

《皆様の安心と安全のプレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当: 八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 A U 赤坂ビル4F TEL.03-3582-4511