



残暑バテに気をつけよう！

夏も終わり、秋になったのに体調がイマイチだという人もいませんか。そういった人は残暑バテを疑ってみましょう。

本節では残暑バテとその対策法を取り上げ解説しました。残暑バテに注意しましょう

9月に入ると、夏休みも終わり、夏の様々なイベントも一段落し、普段の日常が戻って来ます。それなのに何だか調子が悪い。そんなことはありませんか？ 暑い日が続いたにも拘わらず夏バテに罹らずにすむ人もいます。しかし、実はその後の残暑バテというものにも充分注意が必要です。

夏休み明けの残暑バテに注意しよう！

暑さでヘトヘトになるのは、実は真夏の時期だけではありません。夏の暑さの疲れが身体に溜まり、少しずつ「何だか疲れた」というサインを出し始めるのが、8月終わりから9月中旬くらいまでの時期です。幼稚園や保育園が始まり、夏休みのペースとは違った日常が再び始まると、そのペースに子どもの身体がついてゆけず、極端に疲れてしまうこともあります。これは当然大人でもあることですが、こういった時期には抵抗力が落ちているため、普段は何ともないところで風邪を引いてしまい、長引いてしまうこともあるので注意が必要です。そもそも残暑とは？

残暑とは、一般に8月8日の立秋から9月20日の秋分の日までの間の暑さのことを言います。残暑バテという言葉は余り聞きなれないかも知れませんが、夏が終わる8～9月、場合によっては10月頃に起きる身体の不調です。夏を過ぎても夏バテのような症状が続くときには積極的に対策を取ってゆくべきでしょう。また、この時期は残暑とは言っても暑さがちょうど盛り上がり、背の低い子どもには外出の際のアスファルトの照り返しが大人よりきつく感じられます。大人と違い、子どもの身体への負担がより多くかかっているということは忘れてはならない点です。残暑バテの時期は？

昼夜で10～15度と一気に気温が下がると体調を崩しやすくなります。また、夏の暑さが身体にたまって身体がだるくなり始めるのも8月下旬からです。生活のペースに身体が付いてゆけず、極端に疲れやすくなります。夏本番の7月や8月中旬までは、イベントや夏休みなどで何とか過ごしていますが、8月下旬からは学校や仕事などで急激に身体を動かすため残暑バテになりやすくなります。

夏は、寝苦しさからくる睡眠不足や屋内外の気温差による自律神経の乱れ、生活リズムの乱れ、食欲不振から引き起こされる栄養不足などが重なってしまい、疲れがたまりやすくなっています。それに加えて、温暖化の影響もあって、最近では残暑が10月まで長引いたりすることもあるので、疲れやだるさなどの不調から中々抜け出せなく、残暑バテが悪化する場合も増えてきました。従って、9月中旬まではもちろん残暑バテに要注意ですが、残暑がひどいと感じたら10月頃までは残暑バテに罹る可能性がある時期ということで注意が必要です。どんな人がなりやすいか？

残暑バテになるのは内蔵機能の低下が一番の原因とされています。内蔵機能の低下に繋がるのは、暑さで薄着でいる人やシャワーだけの人、冷たいものを大量に摂取する人エアコンなどの冷房をよく使用する人です。これらが当てはまる人ほど残暑バテになりやすいです。

暑さで温かいものを摂取する機会が少なくなり、冷たい飲み物や食べ物ばかりを摂取する機会が多くなると内蔵の血の巡りが悪くなり、内蔵機能の低下を促してしまいます。また、冷房で一気に温度を下げその状態が長く続くことで身体が冷えてしまい、更に屋内外の気温差が大きくなって身体に負担がかかります。その他には、暑さによる疲労やストレスを感じやすい人なども残暑バテになりやすいです。さらに、内蔵機能の低下に加えて、自律神経の乱れも残暑バテになりやすい条件になっています。基本的に体を冷やしすぎている人や、睡眠不足や食欲不振など生活リズムが乱れている人は注意が必要です。

夏バテ対策として積極的な水分補給や冷房などを使用するのには、適度な量と時間を知ることが必要となります。そして、手軽さからシャワーだけというのも身体を冷やす原因になります。残暑バテの原因になる上、冷え性の悪化にも繋がるので注意が必要です。残暑バテの対応方法

夏休みとは、元々体力や抵抗力の少ない子どもを夏の暑さから守るためのお休みの期間だったことを考えると、夏のお出かけを楽しんだ後は、しっかりと体調を整えてあげることが大切です。

それでは、残暑バテ対策として、大人は一体どんなことに気をつければいいのか？ 抵抗力の少ない高齢の方も子どもの残暑バテ対応方法と同様に以下の3つが挙げられます。これらを上手に取り入れて、残暑バテを乗り越えましょう。

ここがポイント



■**睡眠(静養)**: いつもよりも少しだけ早く就寝したり、お昼寝を効果的に取り入れて、身体を自然治癒力を高めましょう。本当に体が疲れている時は、寝ても寝てもまだ眠れるというように身体が睡眠を欲していることがあります。普段はお昼寝をしない方も、この機会にゆっくりと身体を休めて下さい。

■**栄養**: ビタミンB1を多く含む食べ物(鰻や豚肉、ニンニク、枝豆、蕎麦、玄米など)を食事に積極的に取り入れましょう。ビタミンB1は糖質を分解する酵素を助けてエネルギーに変えてくれます。ビタミンB1が不足すると、疲れやすくなったり、むくんだり、イライラしたりする原因にもなるので、残暑の時期には注意して下さい。

■**軽い運動**: 睡眠をしっかり摂って栄養を蓄えたら、遊びも兼ねて身体を少し動かすものを取り入れてみましょう。この他、音楽に合わせて体を動かしたり、身体に負担のかからない程度に散歩をするのもよいでしょう。ただし、これらの運動も日々の体調の様子を見ながら取り入れるようにして下さい。



- ① 9月の誕生石は次のうちどれでしょうか？ ①ルビー ② サファイア ③ダイヤモンド
- ② 敬老の日の発祥の地がある県はどこでしょうか？ ① 富山県 ② 沖縄県 ③兵庫県
- ③ 十五夜の時に飾る「すすき」には何の力があると伝えられているでしょうか？ ①癒し ② 浄化力 ③魔除け
- ④ お月見が日本に伝わったのは何時代でしょうか？ ① 平安時代 ② 奈良時代 ③縄文時代
- ⑤ 台風の強い風や雨をもたらすエネルギー源は何でしょうか？ ①太陽熱 ② 水力 ③風力

簡単

レシピ

～これで野菜不足も解消☆野菜を食べようレシピ～

レンジで簡単♪ふろふきネギ大根

【材料】(2人分) ★は味噌の材料

- 大根 輪切り2枚 ●長ネギ 白い部分1本 ●水 大根が浸る位 ●ほんだし 大さじ1/2～
- ★味噌 大さじ5 ●★はちみつ 大さじ1.5 ●★砂糖 大さじ 2 ●★醤油 大さじ1
- ★酒 大さじ1 ●ごま 適量

作り方

- ① 大根は皮を剥き1.5cmの輪切りにして隠し包丁を入れる。皿に大根を2枚並べ大根が浸る位に水を足しほんだしをかける。
- ② 大根の上に3cmの長さにカットした長ネギをのせふんわりラップをかけて600w5分チン。その間に味噌を作る。
- ③ 器に味噌、ハチミツ、砂糖、醤油、酒を混ぜ合わせる。チンした大根とネギを皿に盛り付け味噌をかけてゴマを散らして出来上がり



☆ポイント☆

チンした大根は爪楊枝を刺して柔らかくなったか確認して下さい。
味噌は多めに作りました。焼肉に味噌をつけて葉物野菜に巻いて食べたりしても美味ですよ(^ ▽ ^)

やさしい手仙台ケアセンター宮城野

ホームページ <http://www.yasashiite-sendai.jp>

TEL 388-8221 FAX 388-8222



【ホームページ】



脳トレクイズの答え:①Bサファイア ②C兵庫県 ③C魔除 ④A平安時代 ⑤A太陽熱

