

第 29 号  
2022. 8

カウンセラー  
吉澤 克彦

# こころ

## 夏バテ克服どうすればいいの？



5月病を回避できたと思ったら、今度は熱中症、夏バテの時期。体調管理が肝要です。8月の暑い盛りばかりではなく、6月後半の湿度が高い梅雨の時期から2学期が始まる8月後半から9月も熱中症、夏バテになるリスク大です。

熱中症と違い、夏バテにははっきりとした定義はないのですが、何となくだるい、疲労がとれないという典型的なものから、めまい、立ちくらみ、頭痛、熱っぽい、脱水といった熱中症と似ているところもあります。ただ、熱中症は急激な体調変化、発汗、筋肉の硬直等があるのと違い、夏バテは、徐々に体調不良になるというのが一般的な見分け方のようです。

熱中症に関しての対処法は、メディアを始め、様々取り上げられているので、今回は、夏バテ気味になって意欲が低下していく気持ちの面も含めた対処法を考えてみます。

暑さに対応するために大きなエネルギーを消費することや温度や湿度の変化に対応できず自律神経のバランスが崩れてしまうこともある夏です。意欲が低下している自分を責めたり、鬱に近い状態が続いてしまったりと、夏の暑さは、それだけで大きなストレス因です。

心身を健康に保つ工夫や生活習慣が求められます。冷房を適切に使うことも大事ですね。

睡眠や軽い運動、気分転換については、5月号でも書きましたが、夏バテも同じ対処法が有効です。今回はそれに加えて、①水分補給と②栄養摂取について、心の健康を保つことと絡めて紹介したいと思います。

厚生労働省では、夏バテ予防の①水分補給について次のような目安を示しています。

**1日 1.2ℓ の水分を摂取する**

**運動などで発汗する分は水分を補給する**

**もう2杯水を飲む:「目覚めの1杯」「寝る前の1杯」**

水分補給は、スポーツドリンクや果実ジュース等が適しています。

(糖分過摂取には注意が必要)

水をたくさん飲むのが苦手という人も、休憩時間に少しでも水分補給しましょう。

普段の食事での②栄養摂取については、食欲が減退気味な時にも食べられそうな好物料理を見つけ出しておくこととストレス軽減にもなります。

私の推しは、「そうめん」です。ゆで時間も短く、氷水で冷やして市販のつゆでいただきます。レモンの輪切りやチキン、大葉、トマトなど添えると彩りからも食欲をそそります。味変で、ラー油やブラックペッパー、梅干しなども使用することも。



レモンの輪切り

SNSで「#レモンそうめん」(写真)も最近話題のようです。レモンに含まれるクエン酸が疲労回復効果。ビタミンCも抗酸化作用・美肌効果・免疫力アップ・ストレス緩和あり。添えるトマトなどの夏野菜もみずみずしくて水分補給にいいですね。

また、脳の働きを促すビタミンB群のうなぎ(暑くなる土用の丑の日とうなぎというのも昔の人の知恵)、セロトニンを作るタンパク質として、納豆やチーズ、そして牛乳やヨーグルトなどに含まれるカルシウムをバランス良く摂取すると心を整える効果あり。