

効果的な夏バテ対策法10力条で、上手に予防・解消を！



1. エアコンの設定温度をうまく調節する

エアコンの効いた室内と蒸し暑い外を往復すると、身体はその変化についていけません。5度以上の温度差に対しては、身体の温度調節機構はうまく働かないと覚えておきましょう。エアコンの設定温度は省エネの面からも28度ほどがオススメです。

2. こまめに上着を脱ぎ着して調整する

といっても公共機関のエアコンはどうしようもないし、オフィスの冷房もなかなか自分ひとりでは変えられない……というのも事実。さっと羽織れる上着を一枚持って、こまめに脱ぎ着しましょう。

3. エアコンよりも除湿機能や扇風機を活用する

湿度が低いと涼しく感じるので「エアコン（冷房）より除湿」を心がけましょう。さらに風があると体表から熱が奪われて涼しくなるので扇風機を併用するのもオススメです。エアコンの向きは、直接体を冷やさないように、風向きは天井に向けるのがポイント。直接冷たい風が体にあたるようにすると、体の表面の熱が奪われ続けることになってしまうので、体が疲れてしまいます。同様に扇風機も首を振るようにしましょう。

4. 就寝中、ずっと夜間のエアコンをかけておくのが嫌な人はタイマー設定

昔は冷えるのが嫌とのことで就寝時エアコンを切る人も多かったですが、最近の夏の暑さはエアコンなしでは場合によっては危険。寝ているときにずっとエアコンがかかっているのが嫌な人はタイマー設定を上手に利用して、睡眠の質を下げないようにしましょう。

5. 夏の快眠のためには頭を冷やす

全身を冷やさなくても、頭が冷えるとそれだけで涼しく感じます。冷えるタイプの枕を使ったり、裏ワザとしては、風邪用の頭を冷やすシートを使うとかなり涼しく感じることができるよう。敷布団の上に竹シーツや寝ござを敷くと身体と布団の間に隙間ができて体感温度が下がり、涼しく感じます。

6. 暑くても冷たい飲み物のがぶ飲みはNG

暑いと食欲が低下しがち。でも、冷たい飲み物を摂りすぎると、胃液が薄まり消化機能の低下を招いてしまいます。

7. 少量でも良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂る

夏バテ防止に効果的な食事の摂り方は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることにあります。たとえ少量でも質の良いものを食べることが重要。ビタミンの中でも特に重要なのは糖質の代謝を助けるビタミンBなのでこれを積極的に摂りましょう。豚肉や精製していない穀類、豆類などに多く含まれます。



8. 刺激の強い食べ物を味方にする

胃腸を刺激すると食欲が増進します。胃液の分泌を促す食べ物には、辛いものや香辛料、香味野菜などがあります。辛いものは、発汗による夏バテ防止効果も期待できます。スパイスいっぱいのカレーは実は薬膳料理という話も。ただし食べすぎは胃腸を痛めるのでほどほどに。レモン・お酢などの酸味も食欲増進、疲労回復効果があります。

9. 夏太りに注意する

最近は夏やせよりも夏太りする人が増えているとか。これは、エアコンの効いた部屋にいるにもかかわらず、昔の夏バテのイメージを引きずって、暑さで体力を落とさないようにとつい食べ過ぎてしまっていることも原因のようです。また、夏の食事は冷たいものが多いですが、実は冷えたものは油分も甘味も感じにくいので注意が必要です。

10. 運動や半身浴で上手に汗をかいて体温調整を

汗をかくのはカラダの温度調節のためにもとても重要。しかも、血流も良くなる、老廃物も出てゆくという効果もあります。暑いからといって身体を動かさないとうまく汗をかくことができなくなります。涼しい夕方などにちょっと歩いてみるなど、適度な運動をしましょう。

※AllAbout 健康・医療サイト引用