

# いまだきの夏バテ 対処法

京都新聞健康保険組合

人の体は「暑熱順化」といって、徐々に暑さに慣れていくようにできています。かつては少しずつ体が暑さに慣れ、夏を迎えていましたが、最近は気候の変動もあり、いきなり猛暑の夏がやってきます！  
現代ならではの夏バテについて知り、しっかり対処しましょう！

## それ、「いまだき夏バテ」かも？

### 夏バテセルフチェック！

あなたは何バテ？  
まずは夏バテタイプをチェック！

- ① 屋外と屋内の出入りが日中に3回以上ある
- ② エアコンの設定は25℃以下である
- ③ あまり良く眠れない
- ④ 一日の大半を、冷房が効いた場所にいる
- ⑤ イライラしがち
- ⑥ 生理痛がひどくなる
- ⑦ 頭痛や肩こり、むくみがひどくなる
- ⑧ お腹を下しがち
- ⑨ ついつい冷たい食べ物ばかり食べてしまう
- ⑩ 冷たい飲み物をたくさん飲む

- ①・②・③・④・⑤ → 冷房バテ
- ⑥・⑦・⑧ → 冷房バテ・食冷えバテ
- ⑨・⑩ → 食冷えバテ

「いまだき夏バテ」は、暑さだけが原因ではありません！

## 夏バテの原因と症状

### 自律神経が乱れる「冷房バテ」

気温が高い屋外と、冷房が効いている室内との寒暖差を繰り返すことで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍って疲れがたまりやすくなる。



### 冷たい食べ物で「食冷えバテ」



冷たいものを飲んだり食べたりして胃腸が冷えると、働きが悪くなくなり、食欲不振や下痢、便秘などの消化不良を起こす。

## 夏バテを防ぐ生活のコツ

夏バテしにくい体づくりは、日々の生活習慣を整えることから！

### 内部から体を温める



### ぬるめのお湯にゆっくりと

### 十分な睡眠

### 腹巻きとツボ

