

# DR. YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

残暑に負けない身体作り  
自律神経をケアして夏バテ  
予防!

長い梅雨が明けたと思っ  
たら、急に暑くなり、残暑  
も厳しい今年の夏。  
「食欲がない」「寝ても疲  
れが取れない」「身体がだ  
るい」「何をするのもおっ  
くうだ」等、夏バテ症状を  
感じている方もいらっしや  
るのではないのでしょうか？  
こうした症状は、日本独  
特の高温多湿な夏のせいで  
発生する「自律神経の乱  
れ」が原因であることが多  
いと言われています。  
自律神経をしっかりとケア  
して夏バテを予防し、残暑  
に負けない身体を作りま  
しょう。

自律神経が乱れる原因

自律神経は交感神経と副交感神経から成り立っており、私達の意志とは無関係に「自律」しながら常に体内環境を一定に保つため働いています。その働きの一つに「体温調節」があり、気温の変化に応じて、血流量や発汗を調節しながら体温を一定に保っています。

気温が高いと自律神経は体温調整のため沢山働かなければいけなくなります。暑い屋外と冷房の効いた室内を往復することでも、自律神経の負担が大きくなります。さらに、目から紫外線が入ることでもその刺激が脳に伝わり、交感神経が優位になるため、疲れを招きやすくなると言われています。夏は自律神経が疲労しやすい季節なのです。

突然死は夏にも多い!?

突然死の原因として最も多いのは、心筋梗塞などの心血管障害とされています。心筋梗塞とは、動脈硬化等が原因で、心臓に栄養を送るための血管(冠動脈)が塞がり、血流が途絶える病態を言います。

冬は血管が収縮して血圧が上がりがやすくなるため、動脈硬化のある部分が破れ、そこに血栓ができて詰まる、というメカニズムで急性心筋梗塞が起こりやすくなります。一方、夏場は汗をかくため脱水傾向になることが多いので、血がドロドロになって血栓ができやすくなり、心筋梗塞のリスクが上がります。予防のためには、こまめな水分補給を行うことが大切です。

まずは質の良い睡眠を

酷使した自律神経のリズムを整え、疲労回復を促すために最も大切なのは「質の良い睡眠」です。

夏は交感神経が優位になりやすく、夜になってもその状態が続くことが多いため、睡眠の質が落ちます。寝る前のスマホ使用も禁物。ブルーライトの影響で交感神経が刺激され、寝つきが悪くなります。また、お盆休みやビアガーデンなど、お酒を飲む機会も増える夏。アルコール摂取は夜間の中途覚醒に繋がりがり、睡眠の質を下げる事が分かっています。スマホは就寝1時間以上前から見ない、寝酒はしない、など、生活習慣を見直し、質の良い睡眠をとり、夏バテを予防しましょう!


## 夏バテ予防のためのケア ～自律神経と身体の疲労回復を～

- 1. 質の良い睡眠を十分にとる**  
自律神経の働きは脳がつかさどっています。脳は睡眠によって疲労を回復するので、最低でも6時間以上の睡眠はとりたいところ。暑くて寝にくい場合は、エアコンを使う以外に、眠る場所を変えるのも効果的です。朝日が入りやすい東側や南側ではなく、北側で、窓や壁から離れた場所にするとう気温上昇の影響を受けにくくなります。
- 2. リラックスできる時間をつくる**  
リフレッシュのためにレジャーや運動で活発に活動するのも良いですが、ただでさえ自律神経を酷使しがちな夏は、疲労が蓄積しやすい季節です。自宅好きな音楽を聴いたり映画を見たり、リラックスして心も身体も休める時間を作るようにしましょう。ヨガなどの身体を整える軽い運動もお勧めです。
- 3. タンパク質・ビタミン・ミネラルの補給を**  
夏バテの原因となる食生活の一つに、そうめんやそばなどのあっさりしたもので食事を済ませる機会が多くなる事が挙げられます。炭水化物に偏った食生活になりやすくなるため、疲労回復の基になるタンパク質が不足することが原因です。肉、魚、卵などの動物性タンパク質には、バランスよく疲労回復物質が含まれています。疲労回復物質だけでなく、メンタルや睡眠に繋がる脳内ホルモンも主にタンパク質から作られています。疲労回復の意味でも、精神的な健康のためにも、タンパク質は積極的に摂取しましょう。タンパク質の代謝にはビタミンやミネラルが必要になるので、緑黄色野菜や海藻類と一緒に食べると効果的です。
- 4. 室外との温度差に注意し、冷えを予防する**  
室内と室外で大きな温度差ができてやすくなる夏。この温度差が、自律神経の疲労を増長させてしまいます。室内のエアコン設定温度は27℃程度に保ち、冷えすぎないようにしましょう。眠る時はさらに注意が必要です。眠ると体温が下がり、身体が冷えやすくなるため、起きているときよりも温度を高めに設定してから就寝しましょう。また、食べ物や飲み物が冷たいものに偏ってしまうと、胃腸が冷えて不調をおこしやすくなります。常温の水や温かい料理も摂るようにして、身体を冷やさないように気を付けましょう。シャワーだけでなく、湯船につかるというのもいい方法です。

SHINKOKAI 医療法人社団進興会  
**せんだい総合健診クリニック**  
住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F  
TEL 022-221-0066(代表)  
URL <https://www.sskclinic.jp/>  
記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

夏も終わりに近いのに、30℃を超える猛暑だったりに、そうかと思えば急に気温が10℃も乱降下したり、と自律神経を整えるのは至難の業です。体調を崩さないようにするには、なにより大切なことは、しっかりと睡眠をとること。「冷房は身体に悪い」と思い込んで、暑い熱帯夜に睡眠不足になるより上手に空調を使ってよい睡眠をとることが大切です。

また、夏バテは血液の流れと深く関係しています。暑さで疲れた身体には冷たいものを欲しくなりがちですが、冷たいものを食べると体内温度が下がりがり、免疫力も下がりがり、身体を弱めてしまいます。暑い夏こそ温かいもので胃腸の働きを高め、免疫力アップに努めていきましょう。



せんだい総合健診クリニック  
院長 石垣洋子