

働くあなたのための

夏バテ対策

完全ガイド

夏バテのメカニズム

① 自律神経の酷使による乱れ

暑い屋外と涼しい屋内の激しい温度差に対応するため、体温調節を担う自律神経が過剰に働きます。この状態が続くと全身の倦怠感、頭痛、めまいなどを引き起こします。

② 水分・ミネラル不足

汗は水分だけでなく、ナトリウムやカリウムといったミネラルも失われます。これにより脱水症状や筋肉のけいれん、疲労感を引き起こします。

③ 消化器系の機能低下

暑さによる自律神経の乱れは胃腸の働きを鈍らせ、冷たい飲食物の過剰摂取は胃腸を冷やし、消化酵素の活性を低下させます。

Writer

アスカゼ 田中 宏樹

子ども達が過ごしやすい社会のために、働く大人が心の余裕をもてるよう健康支援を行っています。

暦の上では夏本番。毎年「何となくダルい」「食欲がない」と感じていませんか？それは「夏バテ」のサインかも。放置すると仕事のパフォーマンスの低下だけでなく、熱中症のリスクも高まります。

こんな人は**要注意!!**

- デスクワーク中心で、日頃から運動不足
- 屋外での作業や移動が多い
- 食事を麺類など簡単なもので済ませがち
- 睡眠時間が不足している、または眠りが浅い



夏バテ撃退！5つのアクション

栄養摂取

ビタミンB群・クエン酸
アミノ酸を意識
(豚肉、鶏むね、大豆製品、梅干し)

体温調節

冷房は28℃目安
外気温差は5℃以内
38～40℃のお湯に入浴

水分補給

のどが渇く前に
こまめに飲む
1日1.5～2L目安

汗をかいたら
スポーツドリンクで
ミネラル補給も

良い睡眠

快適な寝室環境
室温28℃
湿度50-60%が理想

軽い運動

汗をかく習慣を
発汗機能が高まり
体温調節が上手に



【引用・参考文献】

- 厚生労働省 e-ヘルスネット、「自律神経失調症」
- Nakamura, K. . Central circuitries for body temperature regulation and fever. Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol
- 環境省「熱中症予防情報サイト」