

今からでも遅くない「夏バテ」解消法

猛暑が続いています。今年の暑さは多くの地域で10月上旬まで続くと予測されています。東京・関東地方では9月下旬まで真夏日（日中の最高気温＞30℃）が続くとのことです。すでに「夏バテ」（疲れ・だるさ、睡眠の質の低下、食欲不振などの症状）で大変している方も多いと思います。そこで、今からでも遅くない「夏バテ」の解消法をお話しします。

「夏バテ」の正体は、暑い外気温と冷房が効いた屋内・車内を移動することによる自律神経系機能低下です。

「夏バテ」の解消法・予防法として、

- 1：夜更かしをしない（夜遅くまで無理に交感神経を働かせると、眠りに必須の副交感神経の働きが妨げられて、睡眠の質に影響する）
- 2：大きな気温差の移動を少なくする。
- 3：軽い運動を日常的に行う（運動は、体力だけでなく、自律神経系のバランス調節や睡眠の質にも関与する）。
- 4：冷たい飲み物ばかりを飲まない（冷たすぎる飲み物は、胃腸の働きを鈍くさせ、食欲不振、消化不良に繋がる）。
- 5：偏った食事内容に注意（肉・魚、野菜の摂取量が減ると、疲労回復に必要な栄養素が不足する）

（参考：渡辺恭良 「夏バテ ―正体を知って、予防しよう―」 日医ニュース 第1,531号、日本医師会 No. 592」）

話は変わりますが、7月から8月にかけて新型コロナウイルス感染症の対策お疲れ様でした。お陰様でクラスターは一段落しました。しかし、巷では新型コロナウイルス感染症の患者が増加傾向です。これまで通り、換気、マスク着用、黙食など感染対策の継続をお願いします。それから、今月は群馬大学の学生が「チーム医療実習」という授業で、9月1日から12日まで実習を行います。担当の方にはご足労おかけしますが、よろしくお願い致します。また、挨拶のできない、挨拶を知らない学生もいると思います。朝、あった時に「おはようございます」と声をかけて、挨拶の大事さを教えてあげてください。今月もよろしくお願い致します。

