

そのビミョーな不調

本当に夏バテ?



何となく不調が続いたときに、「暑さのせいでバテたかな」と思っていないですか?

実はそれ、夏バテに似た症状が出る「貧血」かもしれません!

夏バテと貧血の違いをきちんと知り、
正しいケアで心身の不調をすっきり改善しましょう。



監修

医療法人社団鉄医会
ナビタスクリニック新宿 院長
濱木珠恵 はまき たまえ

北海道大学卒業。国際医療センターにて研修後、虎の門病院、国立がんセンター中央病院にて造血幹細胞移植の臨床研究に従事。都立府中病院、都立墨東病院にて血液疾患の治療に従事した後、2016年4月より現職。日本内科学会認定内科医、日本血液学会認定血液専門医。専門は内科、血液内科、旅行医学。

暑さだけが原因じゃない!

生活習慣に潜む

夏バテ危険度は?

夏バテは、体思いの生活習慣が招く!?

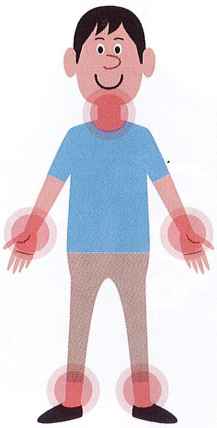
エアコンがなかった頃の夏バテは、主に暑さが原因でしたが、空調環境が整った現代は、室内外の急激な温度変化も原因に加わりました。症状も、食欲不振や睡眠不足、全身の倦怠感や、なかなかとれない疲れなど、一つとは限らず人それぞれ。現代の夏バテの原因と症状はとても複雑に絡み合っています。夏バテ対策として体をいたわっている生活習慣が逆効果の場合も少なくありません。

例えば、体の熱を冷まさそうと、冷たいものを飲み過ぎれば胃腸の働きを低下させ、食欲不振を招きます。汗をかかないようになるべく動かず、だるいからと階段よりエレベーターを使うことを習慣にしていると、血行が悪くなったり、日中の活動量が少ないため、寝つきも悪くなりがちです。この夏はこうした生活習慣を

ちよつと見直して、夏バテの危険度をクールダウンさせませんか。

クールダウン1 エアコンと上手に付き合う

夏の体調管理は何といつても温度管理。エアコンによる冷えは夏バテの危険度を一気に上昇させます。エアコンの標準的な設定温度は25〜28度が良いとされていますが、「寒い」と感じない温度を基本にしましょう。職場などで冷気があたる場合は、首、手足の3カ所を冷やさないような心掛けを。汗を吸収・発散してくれる肌着を着用して、体温が急速に奪われるのも防ぎましょう。「冷え」と聞くと「冬」や「女性」のことと思いがちですが、「夏」や「男性」にも冷え症が増えています。



クールダウン2 上手に汗をかく

汗はかき過ぎも、かかな過ぎもよくありません。適度な発汗は室内外の温度差でダメージを受けた体の機能を整え、気温の変化への対応力も高めてくれます。



クールダウン3 睡眠を上手にとる

日中の疲労回復に睡眠は不可欠。上手な睡眠のコツは「頭を冷やして、体を冷やし過ぎないこと」です。まず寝る1時間くらい前にぬるめのお風呂につかり体をリラックス。寝苦しさは頭部を氷枕などで冷やして(首は冷やさないように注意)。エアコンは2〜3時間程度のタイマー設定に。



チェックのついた数が多いほど夏バテの危険度が高いといえます。一つでも減らしましょう。

夏バテ危険度ヒートアップ

夏の生活習慣チェック

- 火を使わない料理が多くなる
- 冷たいジュースや炭酸飲料をよく飲む
- あっさりしたものを好んで食べる
- 汗をかきたくないで水分は控えめにとる
- 暑い時期の入浴はシャワーのみ
- エアコンの効いた室内で過ごすことが多い
- 寝るときのエアコンが欠かせない
- 汗をかくのでなるべく動かない
- 階段よりエレベーターを使う
- 暑いから肌着は着ない(肌に直接シャツを着る)



改善しない夏バテ

長引く不調は貧血が原因かも！

実は、夏は貧血のシーズン
男性も疑って

夏バテ対策をしているのに、なかなか不調が改善しないとしたら、それは貧血かもしれません。貧血というと、女性特有のもの、めまいや立ちくらみが症状だと思っていまいませんか？ 実は、男性にも注意が必要です。「貧血＝めまい、立ちくらみ」は大きな誤解！ 夏バテに似た微妙な不調が貧血のサインなのです。貧血は一般に鉄欠乏性貧血のこと。

めまい、立ちくらみは別の原因

めまいや立ちくらみは体調不良のサインの一つですが、鉄欠乏性貧血の典型的な症状ではありません。これは「脳貧血」といわれ、脳が一時的に酸欠になった状態。安全な場所でしゃがみ、治まるのを待ちましょう。

血液中で鉄が不足すると酸素を体のすみずみまで運ぶことができなくなり、全身の細胞が酸欠状態になります。すると、酸素不足を解消するため肺や心臓が普段以上に働き、息切れや動悸が起こりやすくなります。さらに貧血が進むと、だるくなった、疲れやすくなったり、肌が乾燥したり、抜け毛が多くなったりします。

一方、せっかく摂取した鉄分も、汗や尿、便、抜け毛や皮膚のはがれなどから知らず知らずのうちに体外に流出しています。夏は、汗をたくさんかくため鉄の流出が多い上に、あっさりした食事が増えることから鉄分不足にもなりやすいので、まさに貧血のシーズンといえます。また、ランニング時などの足裏や、拍手をしたときの手のひらへの衝撃でも鉄は流出してしまいます。運動習慣がある場合は、より一層意識して鉄分をとる必要があります。

鉄の不足はこうして起こる

鉄が不足する原因は主に、**摂取不足** **必要量の増加** **排出量の増加** の3つです。

摂取不足

- ▶ ダイエット
- ▶ 偏食
- ▶ 食生活の乱れ



必要量の増加

- ▶ 成長期(思春期)
- ▶ 妊娠・出産・授乳中
- ▶ 激しいスポーツをする



排出量の増加

- ▶ 月経
- ▶ 慢性的な出血(潰瘍・がんなど)
- ▶ よく汗をかく



鉄分を十分摂取しても改善が見られない場合や、消化管の出血が疑われる場合は医療機関を受診してください。

一石二鳥！ 貧血と夏バテに効く 食事のススメ

鉄の調理器具を使ってみよう

鉄鍋や中華鍋、鉄瓶などは使うたびに鉄分補給ができます。まずは、味噌汁や炒め物を調理するものを鉄製に変えてみるのもオススメです。



夏の貧血には旬の食材で鉄分摂取を
貧血改善には鉄分をとることが一番！ 四季折々に鉄分を多く含む食材があります。旬の食材は何といてもおいしいですし、夏なら体を冷やしてくれたり、冬なら温めたりといった具合に、その時期にうれしい効能があります。食材を選ぶときは「旬」を意識してみましょう。鉄分はもともと吸収率があまりよくないため、たんぱく質やビタミンCと一緒にとって吸収率をアップさせることもポイント。いろいろな食品を組み合わせることは、栄養バランスも自然と整うことになり、夏バテ解消にも効果的です。

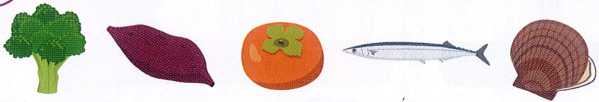
鉄分いっぱい&吸収率アップ!

春夏秋冬の食材

春 ニラ、そら豆、いちご、あさり、かつお



秋 ブロッコリー、さつまいも、柿、さんま、帆立貝



冬 小松菜、春菊、かき、ぶり、みかん



夏



一年中

レバー(豚・牛・鶏)、ひじき、牛乳、卵、大豆

食後のお茶が鉄分の吸収を邪魔する!?

食事中や食後にいただくお茶が、鉄分の吸収を大きく妨げていることがあります。それは、日本茶、紅茶、烏龍茶、コーヒーなどに含まれるカフェインやタンニンが、鉄分と相性が悪いため。食事のお供にするなら、それらの含有量が少ない麦茶やほうじ茶を選びましょう。ただ、食後1時間くらい経てばどのお茶でも影響はありません。



夏太りや夏バテに 元気に歩いて心身にメリハリを

気温と体温に近い夏は、エネルギーの消費が減り基礎代謝量が減少するため、実は太りやすい季節。冷たい飲み物を多くとる、運動不足で汗をかかないといった生活も加わり、夏太りやむくみを招きます。また、屋外と室内の温度差は、私たちの体を疲れさせ夏バテを引き起こします。

ぐったりして休みたくなるこの季節こそ、涼しい時間や場所を選んで「えいやっ!」と歩きに出掛けましょう。すると、自然に体が目覚めて活動モードのスイッチが入り、仕事や趣味など日中を元気に過ごすことが可能に。活動後、スイッチはスムーズに安静モードに切り替わり、夜にはしっかり休むことができます。このスイッチの切り替えこそが、夏でも元気な心身をつくります。

「毎日だるいなあ」という方、まずは5分! ウォーキングを日常に取り入れてメリハリある毎日にしませんか。

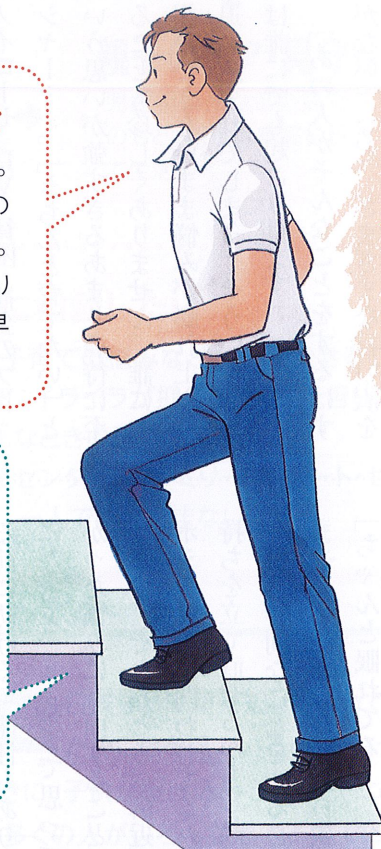
歩きのポイント

場面に合った水分補給を

日常的に飲むには普通の水が一番です。経口補水液(スポーツドリンク)は糖分のとり過ぎにつながるので気をつけましょう。ただし、たくさん汗をかき、脱水状態になりかけている場合には、水よりも吸収の早い経口補水液がおすすめです。

室内を上手に利用して

猛暑の屋外を無理に歩く必要はありません。ショッピングモールや職場のビルの階段など、室内を上手に使うといいでしょう。また、夏だけスポーツジムに入会するという方法も。自分の体調をキープできる環境の中で歩くことが大切です。



ランチに行くときに履くとき、階段を使わないから始めませんか?

歩いてキープ! いきいきライフ

目的に合わせた“歩き”は、自分に処方するお薬のようなもの。いつもの歩き方を目的別に見直して四季折々に輝く心身をキープ!

夏は 爽と 元気に 歩こう!

普段歩きは

速度と歩幅を意識して

足の運びは、かかとから着地し、足裏全体に素早く体重を乗せること。これは、季節に関係なくいつも心掛けてほしい基本の歩き方です。歩く速度は速く、歩幅は広くして颯爽と歩きましょう。

監修

一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会 代表理事
健康運動指導士
黒田恵美子 くらだ えみこ

健康運動指導士。介護予防やロコモ予防、脳卒中リハなど、健康に人生を送るための多岐にわたる運動指導を行っている。年間300本程度の講演やセミナーを行う。著書『一生歩ける体になる黒田式ケア・ウォーキング』(合同出版)など多数。