



まだまだ暑い日が続きます。夏バテしていませんか？

9月になっても厳しい暑さが続いていますね。皆さん、体調を崩していませんか？

夏バテとは…

体がだるい 眠れない 食欲がない 疲れやすい
下痢・便秘 むくみ イライラする …など



夏バテの主な原因

- ① 屋外と涼しい室内との寒暖差の繰り返しにより自律神経の働きが追い付かない
- ② 水分不足による胃酸分泌の低下や冷たいものをとることによる胃腸の働きの低下
- ③ 暑さによる睡眠不足にて自律神経が乱れる

夏バテを予防するためには？

- ① エアコンなどの設定温度は 26～28℃、外気温との差を5℃以内にする
体の冷やす過ぎに注意しましょう！
- ② バランスのよい食事をとろう！冷たいものを取りすぎないようにしましょう
- ③ 喉が渇く前に水分は補給しましょう。

コップ1杯の水を1日8回程度の摂取が目安です

- ④ 睡眠をしっかりとして疲れをためないようにしましょう！
- ⑤ 湯船につかるとリラックス効果もあり、寝つきもよくなります
- ⑥ 適度な運動をして体温調節機能を改善しよう。有酸素運動がおすすめ！



夏バテを撃退して元気に暑さを乗り切ろう！！





秋の夜長、



ぐっすり眠る準備できていますか？

成人期の適正な睡眠時間は、およそ6～8時間。1日の活動で蓄積した疲労やストレスから回復するために、睡眠時間に加えて『睡眠の質』を向上していくことが重要です。

“睡眠の質”を上げるために眠る環境を整えましょう！

POINT 1 日中に日光を浴びよう

朝、日光を浴びることで体内時計はリセットされ、夜間に睡眠を促す「メラトニン」というホルモンの分泌量が増え、スムーズに眠りに入り、朝の目覚めも良くなります。



POINT 3 入眠前のスマホの使用は控えよ

スマートフォンやタブレット端末などのブルーライトの刺激で「メラトニン」の分泌が抑制されてしまい、覚醒効果があります。さらに、スマホの操作自体が脳を刺激し、入眠を妨げてしまいます。

スマホやタブレット端末などは、寝室には持ち込まず、入眠前の使用は控えることが大切です。



POINT 2 夜間は照明を暗くしよう

就寝前に光を浴びると眠りにつきにくくなります。特に白い照明や明るい照明は覚醒作用があります。寝る2時間前には、暖色系の照明や間接照明、スタンドライトなどを活用し、なるべく暗くしましょう。



寝ている間の光は中途覚醒時間を増加させ、睡眠の効率を下げてしまいます。照明のタイマー機能やフットライトなどを活用し、光が直接、目に当たらないようにする工夫をしてみましょう。



POINT 4 静かで適温な寝室にしよう

騒音は眠りが浅くなり、中途覚醒しやすくなります。寝室の室温は、夏 25℃前後、冬は 20℃前後、寝具内温度 30℃前後に保つことが推奨されています。

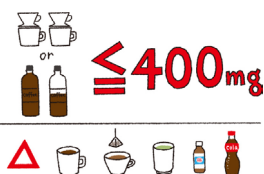


POINT 5 カフェインは控えめに

カフェインは、摂取量が多いほど深い睡眠が減少し、睡眠の途中で目覚めるなどの覚醒作用があります。1日摂取量が 400 mgを超えないようにしましょう。

(目安: ドリップコーヒー2杯分)

夕方以降のカフェインの摂取は睡眠への影響が出やすいため控え、ことをおすすめします。



POINT 6 寝床は寝るためだけに

「ベッド＝睡眠の場所」と脳に覚え込ませることが大切です。“眠気を感じた時にベッドに入る”、“ベッドに入って寝付けない場合は一度ベッドを出て他のことをする”など、活動する空間と寝るための空間を使い分けましょう。



生活習慣や睡眠環境を見直しても症状が続き、日中の生活に影響しているときは、

早めに医療機関を受診しましょう。