



## 夏バテ原因&症状編

人間のからだは、高温・多湿な状態におかれると、体温を一定に保とうとして、必要以上のエネルギーを消費し、負担を強いられます。

その負担が毎日続いたり長引いたりすると、暑さに対応できなくなり、体にたまった熱を外に出せずに、発熱したり、だるくなって胃腸の働きが弱まったりしてきます。この状態を夏バテと言います。

夏バテはいろいろな原因が重なって起きる症状ですが、特に3つの大きな原因があるとされています。

### ①自律神経の失調

人間の体は、暑くなると自律神経が働き、汗をかいたり血管を拡げたりして体温を逃がし、暑さに対応しようとします。しかし、この状態で急に冷房の利いた部屋に入った場合、体は気温の変化についていけず、熱を放出しすぎてしまいます。

周りの温度が下がったことに気がついた自律神経はあわてて対応しようとしますが、これが何度も繰り返されると自律神経自体が疲れてしまい、負担がかかってしまいます。

これがひどくなると「めまい」「食欲不振」「頭痛」などを引き起こすことになるのです。

### ②水分不足

体の中から熱を放出するための「汗」をかくには、その元となる「水」が必要です。うまく汗をかいて、体の中から熱を放出しなければ体が高温に保たれ、体の器官に不調をきたしてしまいます。

夏では、軽作業でも1日2~3リットルの汗をかきます。これを補うだけの水分を補給しないと、頭痛、むくみ、鼻水などの症状があらわれ、ひどい時には下痢や嘔吐などの症状も出る場合もあるので注意が必要です。



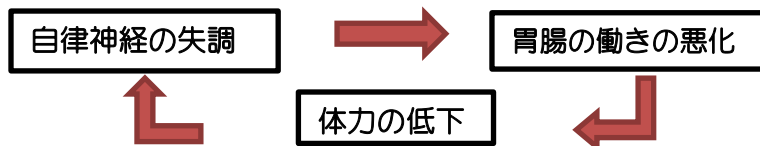
### ③胃腸の働きの悪化

体の温度が高くなると、胃腸への血流が少なくなります。汗を多くかくと体内の塩分が不足して、胃酸も減ってしまいます。

この状態で冷たいジュースやビールをがぶ飲みすると、胃をこわしたり、下痢をおこしたりします。さらに、胃腸の温度が下がり、消化器官内の消化酵素の働きも低下してしまいます。

結果、胃腸の働きが悪くなり、食事がうまくとれずエネルギーが不足して、最終的に体力の低下につながってしまいます。

このように自律神経の失調と胃腸の働きの低下がお互いをどんどん悪化させて、悪循環に陥ってしまいます。これが夏バテのメカニズムになります。



次号では、バテてしまった体をしっかりと戻すための対策や解消法を紹介していきます!!