

だいいち薬局健康通信

皆様のかかりつけ薬局として地域の健康に貢献します

2021年 9月号

健康な生活のためのセルフ・メディケーション 夏バテ

夏へのお別れと秋の訪れを感じて。

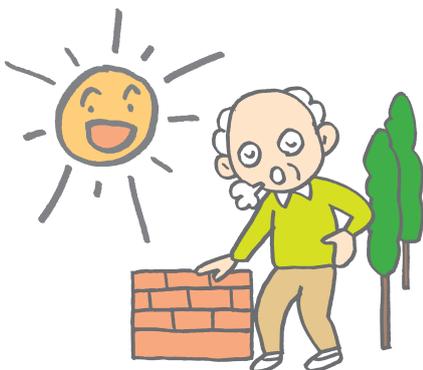


暑かった夏、日が短くなり始めると同時に目にすることが増えるトンボ、虫の鳴き声。9月は夏へのお別れとともに秋の訪れを感じる季節です。

「夏バテ」と聞くと夏の暑さの中での体調不良をイメージする方も多くいらっしゃると思いますが、本来は暑い夏に体力を消耗し、体力不足になった秋口に体調を崩すことを意味するといわれています。つまり、これからの時期の体調不良こそが「夏バテ」ということとなります。今月は夏バテにならないために気を付けたいことについてお伝えします。

夏バテの原因

夏バテとは決まった症状があるわけではなく、なんとなく「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝ているのに眠気が残る」などといった体調不良の総称をさします。夏バテは、自律神経の乱れ、食事による栄養の偏り、ビタミンやミネラルバランスの崩れが原因と考えられています。

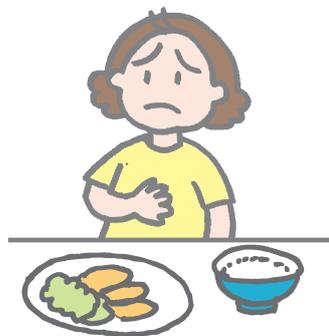


コル（糖質）を過剰摂取する方が多くなります。食事で摂った炭水化物や糖質を代謝してエネルギーに変えるのに必要なのがビタミンB₁であり、疲労回復に欠かせない栄養素の一つです。

ビタミンB₁は水溶性で、汗と共に失われやすく夏のさっぱりした食事ではその摂取も少なくなりがちです。ビタミンB₁が不足すると、エネルギー変換がうまくいかなくなり体調を崩してしまいます。江戸臭い、(脚気)はビタミンB₁不足が原因で、古くから重要視されてきました。今では、ウェルニッケ脳症[※]もビタミンB₁不足が原因となることがわかっており、現代においてもビタミンB₁は必要不可欠なビタミンのひとつだといわれています。

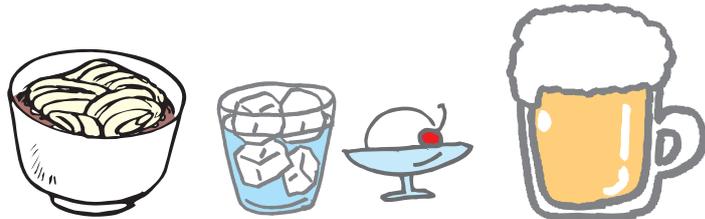
ビタミンB₁が不足しないようにすればよいなら、ビタミンB₁だけを摂取すればよいのかと思われるかもしれませんが、答えは、NO。ビタミンはそれぞれが単独で作用するわけではなく、いろいろなものが複雑に関係し合って作用しています。そしてビタミンB₁が不足した食事では、その他のビタミンも不足していることが考えられます。食生活の乱れが原因となる夏バテを防ぐには、

ビタミン



暑い時は食欲も低下し、手の込んだお料理を作るのも面倒。そんな時、さっと作れて喉越しがよいそうめんは最高です。しかし、このような食事ばかりが続くとビタミン不足が心配になります。

夏場は、そうめんや蕎麦、うどんなどのような炭水化物中心の食事に偏り、冷たい清涼飲料水やアル



だいいち薬局

TEL.072-896-9381

FAX 072-896-8123

厚生労働省基準適合 健康サポート薬局

<http://firstmedical.jp>

だいいち薬局は皆様のかかりつけ薬局として

地域の健康を預かる薬局を目指します。

ビタミンB₁だけではなく、マルチビタミンで補うのが良いといえます。食事からの摂取が難しい場合は、サプリメントや栄養ドリンク剤もオススメですが、昔の人は、ウナギや甘酒、キュウリなどの糠漬（糠に含まれるビタミンB₁などの栄養素が野菜などに浸み込む）でビタミンB₁をはじめとする夏の食生活で不足しがちな栄養素を摂取していたといわれています。また豚肉もビタミンB₁を多く含んでいます。森永乳業の研究報告によると、夏バテの要因となる温度差によるストレスと、甘酒摂取との関係を、マウスを用いて調べたものがあり、31℃の真夏の環境において食事以外に甘酒を与えた群と水を与えた群を比較すると、真夏の環境から出た後では甘酒群が水群と比較して有意に運動量が多かったという結果が出ています。

俳句で甘酒は夏の季語になりますが、四国、お遍路さんの疲れをいやしてくれるのも、甘酒。知ってか知らずか、昔から甘酒は夏バテ予防に利用されていたことがわかります。サプリメントなどがない時代の、生活の知恵といえるでしょう。

また、アリシンという成分は、ビタミンB₁の吸収を促進してくれます。ウナギや豚肉を食べる際にはアリシンを含むニラやネギ、ニンニクと一緒に食べるとビタミンB₁の吸収を促進してくれるのでオススメです。



※「ウェルニッケ脳症はビタミンB₁(チアミン)の不足により、脳の奥のほうの部位(脳幹部)に微小な出血が起こり、細かい目の振るえ(眼振)が目の動きに制限が出る(眼球運動障害)、意識障害などの精神状態の変化、ふらつき(失調性歩行)といった様々な症状が急激に出現します。ウェルニッケ脳症の原因としてはアルコール依存症が半分を占めますが、悪性腫瘍、消化管手術後、重症のつわり等のチアミン不足を生じるすべての病気でウェルニッケ脳症が起こる可能性があります。」(厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより転載)

疲れを溜め込まない

疲労回復に一番効果が高いのは「適切な睡眠」です。適切な睡眠には○時間という決まりはなく、個人差も多く、その人が昼間に眠気を感じることなく日常生活に困らない睡眠時間を意味します。4時間寝られれば十分という方もいれば、8時間は寝ないとダメという方もいるでしょう。疲労回復のために、自身がどのくらいの睡眠時間を必要としているのかを知り、睡眠に対する正しい知識を持ち、睡眠のための良い環境づくりや、良い睡眠を得るための工夫が大切です。睡眠・覚醒のサイクルは、睡眠誘発物質に



よる液性調節機構と体内の生物時計(メラトニンなど)により調整されています。

人間の体内リズムは本来25時間で24時間よりも長いため、私たちは朝、光を浴び朝食を摂るなどという行為によって体内リズムを24時間に調整しています。一般的には、朝光を浴びてから、15時間後くらいにメラトニンが分泌されることに加えて、1日活動したことで疲れを感じ、夜になると眠気が生じ自然に眠りにつくことが出来ます。

夜勤の人が朝の光を浴びて帰宅した場合、家に帰って寝ようと思っても、体内時計が光によってリセットされてしまい、なかなか寝付けない事があります。夜勤明けに帰宅する際には、できるだけ光を浴びないように、太陽を見ないように、サングラスなどを付けることも有用とされています。

また、夏は暑いのでつつい湯船につかることなくシャワーだけで済ましてしまわれる方も多いと思いますが、入浴は、体を清潔にすることだけが目的ではありません。血液循環を良くして肩こり改善、リラクゼーションなど様々な効果が期待できます。そして、脳の温度を少しだけあげることが睡眠にとっては最も重要な作用であるといわれています。快眠効果のある入浴時刻は限られていて就寝前1.5~3時間が「ゴールデンタイム」とされていることも覚えておいてください。



トピックス

コロナと睡眠

リモートワークが続き、日常生活に多くの変化を来している新型コロナウイルス感染症。この生活の変化が睡眠にどのような影響を及ぼしているかという調査が、日本を含む40カ国、1万人以上を対象にオンラインで行われたそうです。その結果、コロナ感染拡大前に比べて、睡眠のタイミング(寝つき時刻と覚醒時刻)は平日には50分、休日には22分遅くなったそうです。そして睡眠時間は少し長くなったそうです。世界で最も眠らない日本人(平均睡眠時間が世界で最も短く、6時間22分19秒)。コロナによる自粛生活。この機会にゆとり睡眠をとることの大切さを考えてみてください。