



医介の

太助だより

97号

ホームページは



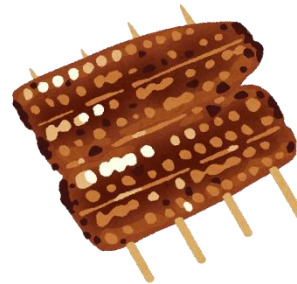
↑こちらから↑

発行：株式会社 介護の太助
編集：本部 令和7年7月15日

土用の丑の日

「石麻呂（いはまろ）にわれ物（もの）申（ま）す夏瘦（なつやせ）に良（よ）しといふ物ぞ鰻（うなぎ）取（と）り食（め）せ」

この歌は万葉集の巻十六の三八五三番歌で、大伴家持が石麻呂に贈ったものです。「夏瘦せに良いので鰻をとって召し上がりなさい」という内容です。奈良時代には既に「夏の栄養源としてウナギを食べていたことがわかります。当時から夏瘦せに効く滋養のある食べ物という認識はあったようですが、土用の丑の日と結びつけるようになったのは、ずっと後の江戸時代のことと言われています。」
万葉集から引用された「令和」という名のこの時代も、滋養のあるウナギを食べて夏バテを防止しましょう。



夏バテ

夏バテという言葉の語源には諸説ありますが、「夏に疲れ果てる」という言い回しから転じたという説があります。夏の暑さで疲れが出たり、動作や思考力が鈍くなったりするなど、自律神経の働きが乱れる事で体調不良が出てきてしまいます。人間の身体は、暑さを感じると汗をかくことで体温調節を行います。しかし、日本の夏は高温多湿となっており、湿度が高いと汗の蒸発がうまくできずに、体内に熱がこもってしまいうる。夏バテの原因や予防法、対策などについて見ていきましょう。

夏バテチェックリスト

まずは夏バテチェックリストを使用して、何個あてはまるかチェックしてみましょう。

- ☑ 0〜3個…夏バテする可能性は低いです。
- ☑ 4〜6個…日々の生活を見直ししましょう。
- ☑ 7個以上…夏バテです。対策をしましょう。

- 同じようなものばかり食べている
- 食事はあっさりした軽いものが多い
- 最近食が進まない
- 甘い飲み物やビールを多く飲む
- 冷房の設定温度が28度以下
- 汗をかかない
- 暑さで寝苦しく、寝不足気味
- 寝付けられないため、夜遅くまで起きている
- 疲れやすい、疲れがとれない
- 入浴はシャワーのみ
- ダイエットをしているのに体重が減った
- 胃もたれ、下痢がある

夏バテになりやすい人

● 不規則な生活をしている
夏バテは自律神経の乱れと関係しています。通常、昼間は交感神経が優位に、夜間は副交感神経が優位になりますが、昼夜逆転などの不規則な生活が長く続くと自律神経のバランスが乱れやすくなります。もともと自律神経が乱れている状態に夏の暑さが加わると、さらなる自律神経の乱れが引き起こされます。

● 偏った食生活をしている
夏バテ対策には、良質なたんぱく質、ビタミンやミネラルが重要とされています。偏りのある食事をしている場合、カロリー摂取の面では十分でも、これらの栄養素が不足してしまう事があります。

● 運動不足
慢性的な運動不足は発汗機能による体温調節機能の低下を招き、自律神経が乱れて夏バテの原因になります。また、運動不足は筋力の低下にもつながり、疲れやすい身体になります。



夏バテを防ぐために

○ 十分な睡眠をとる
自律神経を整えるために、十分な睡眠を取りましょう。また、睡眠の際は時間だけでは

なく、睡眠の質にも注意が必要です。エアコンを活用し、環境省が推奨する室温28度を目安に設定しましょう。

○ 栄養バランスの良い食事を摂る
食事による適切な栄養摂取により、自律神経を整える事ができます。夏バテ対策には、魚や野菜、海藻類など、良質なタンパク質、ビタミンやミネラルが豊富な食材を積極的に摂りましょう。

○ 適度な運動習慣
自律神経の働きを適切に維持するためにも、適度な運動はとても大切です。ウォーキングやラジオ体操など、負荷がかかり過ぎない程度の運動習慣は夏バテしにくい、ただし、身体を作り直します。ただし、炎天下や高温の室内など、熱中症リスクの高まる場所では避けましょう。

夏バテかな？と思ったら

疲労感や倦怠感など、夏バテが疑われる症状がある場合には、無理をせず休息を取りましょう。まずはエアコンを活用し、適切な室温にしましょう。水分補給と栄養補給をし、しっかりと寝て、夜更かしをせず、早めに就寝し翌日以降に疲れを残さないようにしましょう。
症状が改善しない場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。疲労感や倦怠感など軽い症状の場合でも、長引く際には医療機関への相談が望ましいです。

古米、古古米、古古古米・・・

小泉農林水産大臣の表明により、米の価格高騰を抑制するために備蓄米が追加放出されています。大切な主食がようやく安心して買える価格になってきましたが、古古米や古古古米は新米と比べてしまうと味や香りは劣ります。良く研いでから水加減を多めに炊いたり、少量のお酒や油と一緒に炊いたりする事で違和感を軽減できるようです。どうやら好みの味で楽しめるかを試してみるのも面白そうですね。鰻井や鰻重は良い食べ方かも知れませんね。

