

健康 ぷらざ

夏バテ

ー正体を知って、予防しようー

神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、理化学研究所 名誉研究員、
日本疲労学会 理事長、日本リハビリ協会 会長 渡辺 恭良

企画：
日本医師会

No. 592

「夏バテ」ってなに？

非常に大きな気温変動のある春先を過ぎると、あっという間に酷暑の夏がやってきます。体温に近い外気温と冷房が効いた建物内・車内を移動するなどして、体調の調整機能部分、特に、全身の調整機能を担って全身に張り巡らされている自律神経系の機能が低下することにより、「夏バテ」が起こります。

主症状として、疲れ・だるさ、睡眠の質の低下、食欲不振、体温調節不良、風邪症状などが見られます。そして、重症化していくと、循環器系、呼吸器系、消化器系、内分泌代謝系などの広範な問題だけでなく、多くは脳神経系に波及し、精神的にも意欲低下や抑うつ状態になっていきます。

この「バテ」の原因には、疲労や老化の中核となるメカニズムである、①生体酸化(さび付き)、②修復エネルギーの低下、③免疫反応(小規模炎症)、そして、これら①から③までの事象を解決しようと頑張ってきた④自律神経系の機能低下、が挙げられます。



表 「夏バテ」の解消法・予防法

解消法・予防法	説明(仕組み、要因など)
1. 夜更かしをしない。	夜遅くまで無理に交感神経を働かせると、眠りに必須の副交感神経の働きが妨げられ、睡眠の質に影響する。
2. 大きな気温差の移動を少なくする。	冷房が効いた部屋と室外の行き来による急激な温度変化が1日に何度も起こると、体温調節を担っている自律神経系の機能が低下する。
3. 軽い運動を日常的に行う。	運動は、体力だけでなく、自律神経系のバランス調整や、睡眠の質にも関与していて重要である。
4. 冷たい飲み物ばかりを飲まない。	冷たすぎる飲み物は、胃腸の動きを鈍くさせ、食欲不振や消化不良に繋がる。
5. 食事の内容を偏らせない。	暑さで食欲が落ちて、食べやすいもののばかりを食べて、肉・魚や野菜の摂取量が減ると、疲労回復に必要な栄養素が不足する。

「夏バテ」の 解消法・予防法

「夏バテ」を理解すれば、「夏バテ」を解消するための様々な方法(表)が考えられます。人により上記の①から④の問題の度合いが異なるために、血液検査や自律神経系計測を行うと、より有効な解消法が分かりますが、予防法としては、表の内容が誰にでも実践できます。

