

# 第2向陽新聞

利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？  
連日うだるような暑さで、熱中症の危険性が高い状態が続いています。行楽シーズンですが、外出をなるべく控え、こまめな水分補給を心掛けて、暑い暑い夏を皆さんで乗り切りましょう😊😊！

## 「夏バテ」しやすいかセルフチェック！ だるさや食欲不振だけではなく感染症のリスクも

体のだるさ、食欲不振、イライラなど夏に起こるさまざまな症状を指す「夏バテ」。もちろんこまめな水分補給が大切ですが、冷たい飲み物の取りすぎは胃を弱らせてしまうことも…。今回は、夏バテに陥ってしまう3つの段階についてお話いたします☆

### ●セルフチェック・あなたは「夏バテ」になりやすいタイプ？

- 暑いときには、冷たい水やジュースを飲むことが多い
- 夏はエアコンの温度設定を、やや低めにしている
- 夏は体温温存のため、あまり運動はしない
- 暑い日には浴槽に浸からず、シャワーだけにする人が多い
- 夏は寝苦しくなるので、少し睡眠不足だと思う

ひとつでも当てはまるものがあれば、「夏バテ予備軍」かもしれません。自律神経が乱れていると、夏バテを起こしやすくなります。イライラして眠れない、食欲がない、元気が出ないといった夏バテのサインを見逃さず、生活習慣の改善を。

### ●胃腸の不調やのぼせ・コロナにも感染しやすい

蒸し暑い時期には、熱中症予防で「こまめな水分補給」が欠かせません。友人のおしゃべりも兼ねて、カフェなどに行って冷たい飲み物で喉を潤す機会も増えるでしょう。しかし、そこに夏バテに至る落とし穴があります。夏バテとは「体がだるい」「食欲がない」「イライラする」など夏に起こるさまざまな症状をいいます。「冷たい飲み物のとり過ぎは、胃が冷えて弱ります。深部体温を冷やし過ぎると体力が失われて食欲が落ちるのです。夏バテで食欲がなくなるのは、冷たい飲み物で胃が冷え過ぎた結果といえます。高温多湿の状況では冷たい飲料が欲しくなりますが、飲み続けていると胃腸が悪くなるのです。そのサインは舌が白っぽくなること。食欲がなく鏡で見て舌が白くなっていたら、夏バテに陥る第1段階です。そうとは知らず、さらに冷たいものをとり過ぎると、第2段階が待ち受けです。「胃だけが冷えた状態では、その部分の温度を上げようとして、東洋医学でいう「気」が胃の周辺に集まってきます。気は生命活動のエネルギーで、上半身に集まった状態が続くと、のぼせのような感じになります。胃の温度を上げようと集まってきた「気」で、のぼせのような状態になると、ボーッとしたり頭や顔も熱くなります。冷まそうとしてさらに冷たいものを飲み、エアコンの効いた部屋で過ごせば、夏バテの状態に拍車がかかり、それが第3段階へつながります。「胃腸の調子が悪く、頭がボーとした状態でエアコンが効いた部屋に入ると、体はその温度に適應できません。温度差のストレスにさらされて自律神経が乱れ、ホルモンバランスも崩れて更年期の症状も悪化しやすいのです。自律神経やホルモンバランスの乱れは、夏バテの症状をひどくすることに加え、体力の低下で感染症のリスクも高めます。新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。

### 《夏バテに陥ってしまう3つの段階》

**第1段階：ちょっと軽めの不調** 主な症状：あまり食欲がない・舌の表面が白っぽくなる

原因と対処法は：冷たい飲料のとり過ぎが原因。飲み物を常温かホットに換えましょう。胃を冷やす行為は避けて。

**第2段階：やや深刻な不調** 主な症状：ちょっとのぼせのような感じがする・いつも以上に冷たいものを飲みたいくなる

原因と対処法は：胃を温めるため東洋医学でいう「気」が上半身に停滞した状態。軽い運動で自律神経を整えましょう。

**第3段階：かなり深刻な不調** 主な症状：気力、体力が低下しているような感じがする・めまいや貧血になる

原因と対処法は：夏バテが進行している状態。漢方薬の「清暑益気湯(せいしよえきとう)」などを活用しましょう。

夏バテの3段階の引き金になるのが「冷たい飲料」のとり過ぎです。

第1段階の不調を感じたら生活習慣の見直しを心がけましょう。

毎日が発見ネット引用

令和4年  
8月  
第212号

# ☆多たなばた会☆



上：7月7日は七夕そうめんを食べ、七夕会では、願い事を書いた短冊を笹に飾りつけ記念撮影を行いました♡  
下：今回のちぎり絵のモチーフは『カエル♡♡』可愛い作品が完成し皆さんとても喜んでみえました🎵🎵🎵

## ♪ちぎり絵・梅雨♪



お知らせ  
8/5・8・25・29は都合により、リハビリサービスは中止とさせていただきます。大変申し訳ございませんがご了承くださいませ。  
●第2向陽はお盆も休まず営業しております。(定休日は除く)

デイサービス第2向陽  
〒447-0035  
碧南市中山町1-56  
0566-43-4003