夏バテに負けるな

まもなく梅雨明け。暑くてたまらない真夏がやって来る。クールビズを採用する企業が増えているが、通勤や外回りがつらい季節であることに変わりはない。蒸し暑い日々をどう乗り切るか。一回目は水分補給や食事、上手に汗をかくコツなど夏バテ対策について専門家に聞いた。

猛暑を乗り切る(上)

水分補給は少しずつ 流れる汗、まめにふく

飯野靖彦氏

「外回り中に汗だくになるから」「仕事の後のビールをおいしく飲むため」。何かと理由をつけて水分を控える人がいるが、体の水分バランスに詳しい日本医科大学の飯野靖彦・第二内科教授は「水分不足は体を消耗させ夏バテを招く。のどが渇いたら我慢せずに水分を補給すべき」と話す。

体内の水分が減れば血液の循環が悪くなる。酸素や栄養が全身に行き渡りにくくなり、乳酸などの疲労物質の回収が滞って全身に疲れが残る。だるさや集中力の低下、体温調節機能の低下も招き、脱水が深刻化すれば意識を失うこともある。

水分補給のコツは少しずつまめにとること。体が短時間で吸収できるのはコップ一杯(二百ミリリットル)程度。「五百ミリリットルのペットボトルの中身を一気に飲んでも胃腸を痛め、食欲を低下させるだけ。十五分以上間をあけて何度かに分けて飲むといい」(飯野教授)

水分補給では、利尿作用があるカフェインを避ける。飯野教授らが水分の摂取量と二時間以内の尿量を比べたところ、カフェインの多いコーヒーと緑茶を飲んだ人は、飲んだ量以上の水分を排せつし、脱水を悪化させていた。アルコールにはさらに強力な利尿作用がある。「ビールを飲めば確かにのどは潤うが、決して体の芯の渇きは癒やせない」(飯野教授)

水分補給に有効なのは水や麦茶、ほうじ茶。スポーツドリンクは汗で失ったナトリウムなど電解質成分を補給できる。

汗の始末にも気を配りたい。汗は運動などでほてった体を冷やすためにかくものだが、冷却効果は汗が蒸発する時に発揮される。蒸発せずにしたたり落ちる汗は、体内の水分と電解質を失わせるだけだ。汗はまめにふいて蒸発を促す。ネクタイを締めなければワイシャツと肌着の間に風が通り、汗の蒸発が進んで体を冷やす効果が高まる。

あまり汗をかかない人は体の芯に熱が残り、熱中症になりやすい。汗をうまくかくには運動によるトレーニングが有効。簡単なのが帰りに一駅手前で降りて家まで早歩きすること。帰宅後すぐに風呂に入って汗を落とせば、血行が促進して疲労物質の蓄積を減らせる」と飯野教授は指摘する。

▼夏バテ　蒸し暑さや冷房による冷えなどが原因で体に疲れがたまり、食欲や思考力が低下した状態。主な原因は①発汗による「水分・ミネラル分の不足」②食欲不振や暴飲暴食による体に活力を生み出す「ビタミンB1など栄養素の不足」③暑さによる「睡眠不足」④屋内外の気温差による「冷房病」。

食事で「ビタミンB1」補う 酢・梅干しは食欲刺激

新出真理さん

企業の診療所で栄養指導に当たる管理栄養士の新出真理さん(ヘルスサポート研究会カナン代表)は「食欲があるのに夏バテ気味という人は、体内でエネルギーを生み出すために必要なビタミンB1が不足していることが多い」と解説する。

ビタミンB1は水溶性。一度に大量摂取しても大半は尿の成分として排出されるため、こまめにとり続ける必要がある。汗とともに簡単に失われるほか、糖やアルコールの分解でも消費されるため「ジュースやビールをがぶ飲みするのはもってのほか」(新出さん)。深刻なビタミンB1不足を招き、体内に疲労物質がたまりやすくなるという。

対策としては、ビタミンB1が多いうなぎや豚肉、玄米などの食品(別表)を積極的にとること。ニンニクやタマネギに含まれる「アリシン」と呼ぶ成分は体内からビタミンB群を逃がしにくくする作用があるため「タマネギを添えた豚の冷しゃぶ」などの組み合わせが有効という。

最近はコンビニエンスストアの弁当などが充実し、うな重なども手に入りやすくなった。

だが「食事の基本は主食(ご飯・パン・めん類)と主菜(卵・魚・肉)、副菜(野菜・芋類・海藻・きのこ類)の組み合わせ。うな重やハムサンドイッチだけで終わらせず、海藻サラダや野菜の浅漬けなどを合わせるとバランスがよくなる」新出さんは言う。

食欲がない人はビタミンだけでなく、たんぱく質が不足し、筋肉の消耗や貧血が起きている可能性もある。その場合は、酢や梅干しなどの酸味で食欲を刺激しつつ、山芋や大根のおろしなど消化を助けるものを口にすると、胃もたれせずに栄養を補給できる。

コンビニを活用するなら梅おろしうどん、とろろそばなどを選ぶといい。ハム入りのサラダなどビタミンB1と主菜がある組み合わせを選びたい。

ビタミンB1が豊富な食材

うなぎ	大豆
豚肉(ハムなど加工食品もOK)	オレンジ果汁
レバー	枝豆
たらこ	玄米・胚芽米
紅ザケ	全粒粉(小麦粉)

食欲がない時のお勧めコンビニメニュー

- 梅おろしうどん(主食+副菜) + 納豆とオクラの豆腐サラダ(主菜+副菜)
- とろろそば(主食+副菜) + チャーシューメンマ(主菜+副菜)
- 冷やし中華(主食+主菜) + 梅とオクラの浅漬け(副菜)

寝不足は大敵 就寝後の冷房 2時間までに

サッカー・ワールドカップ(W杯)の観戦ですっかり夜型になった人も多いかもしれないが、睡眠不足は夏バテの大敵。夏の夜は寝苦しい。かといって冷房をかけたまま寝ると、朝起きた時に体が冷えてだるくなる。

飯野教授は「あらかじめ寝室に冷房をかけておけば、寝入る際に体温が上がっても快適に過ごせる。室温二六度以上、就寝後二時間で止まる設定にすれば、体を冷やし過ぎずに済む」と説く。暑くて目が覚めてしまったら、再び二時間運転させればいいという。

寝苦しさを軽減するには昼間と同様、汗をうまく蒸発させるのがコツ。寝具の下にゴザや吸湿シートなどを敷くと、寝具の中の汗が蒸発しやすくなる。枕も通気性に優れる夏向けの製品を選ぶといい。

(川俊成)