



暑さで食欲も落ち、睡眠不足で仕事の能率もいまひとつ——。残暑の中、どうやって夏バテを解消しやる気を上げていくかは会社にとっても従業員にとっても大きなテーマだ。今号では、体調回復に欠かせない食や運動、睡眠のコツを紹介する。

特集

働く人のための 夏バテ対策

本番はこれから！
職場全体で夏バテ対策を

暑い日が続くと多くの人が感じる「夏バテ」。しかし、苦痛を伴うほどでなければ、放っておいてしまいがちだ。体調管理は個人の責任とを過ごす場所。そこで対策を取らずにいれば、作業能率が低下したり、ミスが増えたり、最悪の場合、事故が起こることもあるだろう。夏バ

テの症状が表れるのは、実はこれから。そこで、無理なく仕事に取り組み残暑を上手に乗り切るための留意点を、医学博士・健康科学アドバイザーの福田千晶さんに聞いた。

夏バテの原因はさまざま
電力不足で節電を余儀なくさ

れていることしの夏。多くの職場でエアコンの使用を控えたり、設定温度を上げたりしていることでしょう。しかしそうするからには、いつにも増して夏バテに気を配る必要があります。

そもそも夏バテは、複数の原因がからみあつて起こります。

まずは、水分不足。人間の体には体温を一定に保とうとする自律神経の働きが備わっていて、気温が高くなると汗をかくことで高くなった体温を下げようとします。夏には、軽作業しかなくとも1日に2〜3ℓの汗をかくといわれ、それを補うだけの水分を補給しないと脱水症状を起こしてしまいます。

さらに、暑さによる体温上昇は消化機能も低下させます。すると食欲がなくなるとともに必要な栄養素の吸収も悪くなり、夏バテの症状が出やすくなります。また、冷たい飲み物や食べ物を取り過ぎると、胃腸が冷えてさらに消化機能が低下。食欲不振を招くという

悪循環に陥るのです。

このほか、暑い屋外と冷房の効いた室内を行き来するのも夏バテの要因となります。自律神経の働きが大幅な温度変化に対応できず、体温調節がうまくできなくなってしまうのです。必要なときに汗をかけなくなり、体に熱がたまって体調を崩す引き金となります。

例年より早い梅雨明けとともに

福田千晶 (ふくだ・ちあき)
昭和63年に慶應義塾大学医学部を卒業し、東京慈恵会医科大学リハビリテーション医学科に勤務。平成8年より、フリーランスの健康科学アドバイザーとして講演や執筆などを中心に活動を始める。著書、監修書に「家でできる10分間リハビリ」(日経BP社)、「自分でスッキリ消せる! 肩こり・腰痛・ひざの痛み」(永岡書店)、「体脂肪を燃焼させるスロートレーニング」(同)、「メタボがわかれば寿命がのびる!」(白夜書房)、「骨力・筋力・血液力をあげるおいしい食事」(主婦の友社) などがある

医学博士 健康科学アドバイザー

福田千晶

取材・清水 高
山田清志
関根利子