

# 暑さも冷えも 夏バテのもと!

京都自動車健康保険組合

だるい、食欲がない、よく眠れない…といった夏バテの諸症状。高温多湿の環境下で、体温を一定に保とうとフル稼働した自律神経が疲弊し、その働きが乱れることが原因の一つです。また、冷房や冷たい飲み物などによる「冷え」や、室内と屋外との温度差も、自律神経を乱れやすくするといわれています。

## あなたの夏バテ度はどのくらい?

9つのチェック項目のうち、いくつ当てはまるかで夏バテの危険度がわかります!

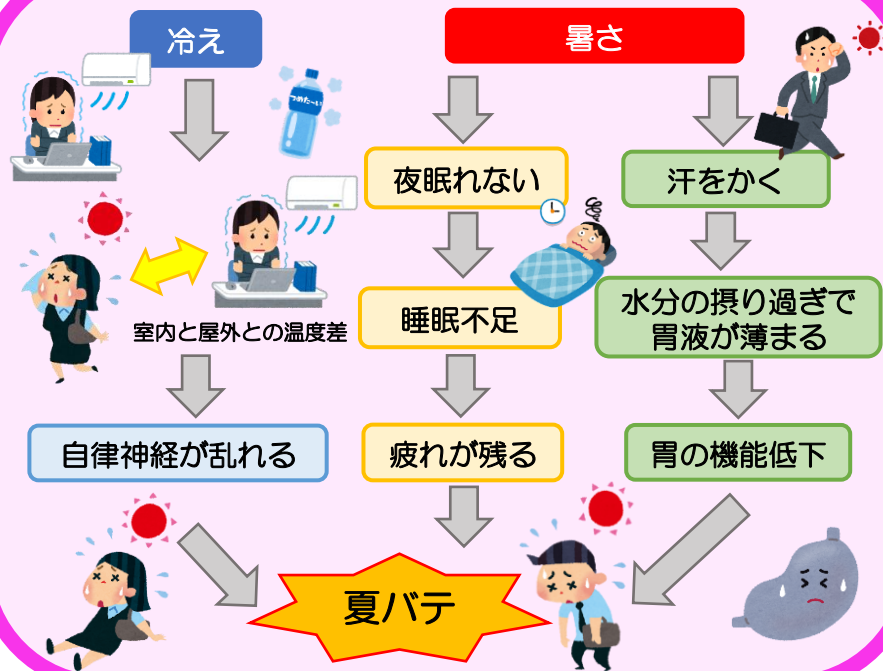
- 汗をかきにくい
- 冷房が効いた場所にいる時間が長い
- 冷たい飲み物・食べ物を多くとる
- 胃腸の不調がある
- 睡眠が足りていない
- 朝起きたときに何となく調子が悪い
- 運動の習慣があまりない
- 生活リズムが不規則
- 湯船につからずシャワーで済ませることが多い

6個以上 → 今まさに疲れを感じていませんか? 今すぐ生活を改善して夏バテを克服しましょう!

3~5個 → 夏バテなんて自分には関係ないと思っていませんか? 体調を崩す前に生活を見直して、夏バテ予防をしていきましょう!

2個以下 → 今のところ夏バテの心配はありませんが、今のコンディションを維持する工夫をしましょう!

## 夏バテが起こるメカニズム



## 夏バテを防ぐ生活のコツ

夏バテしにくい体づくりは、日々の生活習慣を整えることから!

**内部から体を温める**

冷たいものを摂りすぎない

体を温める食材を

香味野菜  
根菜  
味噌汁  
カレー

全身の血行が良くなり、体が冷えにくくなる

ウォーキングや軽い筋トレ

**ぬるめのお湯にゆっくりと**

シャワーで済ませず湯船につかる

**十分な睡眠**

エアコンを上手に活用!  
設定温度は28℃が目安  
風が体に直接当たらないように

**腹巻きとツボ**

足裏の人差し指と中指の骨の間で少しほんだところ

疲労回復のツボ