

## “暑さ”に負けない体づくり ～セルフケアのすすめ～



### ◎ 小さな“疲れた”を見逃さない

睡眠不足 や 体調不良も 熱中症になる危険を高めます

暑い環境 は 体に負荷(ストレス) がかかっており、何もしていなくても 体は疲れている状態にあります

休むこと=怠けること ではありません。予定を詰め込まない日をつくってあげることも大切です

⇒ しっかり睡眠(最低6時間)をとり、疲れていると感じたら 休みましょう

### ◎ 生活リズムを整える

体はあなたの 生活リズム をだいたい記憶しています(体内時計)

そろそろ食事の時間だな、活動するな というタイミングで 必要なホルモンを分泌し

あなたが活動しやすいように 準備をしています

生活リズムがバラバラ だと ホルモン分泌がスムーズにできず 体の不調につながります

スマホや SNS、ゲームやパソコンは ブルーライトや 膨大な情報量 により交感神経を刺激し  
自律神経の乱れ につながります

⇒ 就寝前のスマホ使用は控える、食事・睡眠時間をだいたい同じ時間にする、  
適度に身体を動かす ことでより 体内時計を整える ことができます

### ◎ “食べ合わせ”で丈夫な体づくり

栄養不足 も 熱中症 になる 危険を高めます 忙しいと栄養は偏りがちです

炭水化物(ご飯、パン、麺類等)を エネルギーに変える

ビタミンB1(納豆、豆腐、味噌などの大豆製品等)を一緒に 摂取しましょう

免疫力 や ストレス抗体 をつくる ビタミンC(カラフルな 夏野菜等)もおすすめです

疲れの原因になる 乳酸の発生を抑える クエン酸(梅干し、お酢、レモン等)もお勧め

⇒ ご飯、パン、麺類だけでなく、大豆製品 や カラフルな夏野菜 も一緒に摂取しましょう

### 最後に…暑さに慣れる工夫を

まだ 体が 暑さに慣れていない状態 です

適度な運動 や、湯船にゆっくりつかることで体を暑さに慣れさせましょう

室内でも、のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂りましょう

汗をかいた時は、適度な 塩分補給 も重要です

⇒ 特に 運動 や 入浴 の前後は 水分・塩分の補給 を  
忘れないようにしましょう

