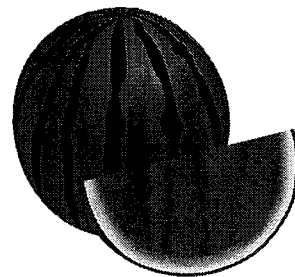


暑さが増す時期、もしかして夏バテかも思っている人もいるのでは。こんな時こそ規則正しい生活が大切です。毎日の睡眠時間を確保し、食事は3食きちんと食べ、朝食もちゃんと取って、体にとって大切な栄養素・エネルギーを補給しましょう。



夏バテの原因と対策について

・夏バテの主な不調「からだがだるい」「食欲がない」「眠れない」

夏バテとは、医学的な用語ではありませんが、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられています。

また、室内の空調による冷えや、暑い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくしています。

・夏バテ対策の4つのポイント

- ① 不足しがちな水分をしっかりと補給すること
- ② ぐっすり眠って体を休めること
- ③ 軽い運動をして発汗能力をあげること
- ④ 栄養のバランスの良い食事をとること

・夏の「水分補給」は「早めに・こまめ」に

暑くなって大量に汗をかくと水分と塩分が失われます

失った水分と塩分を早めに補わないと、発汗が止まり、体温が異常に高くなる熱中症に陥ります。水分の摂取量が少なく、のどの渴きを感じるまでに時間がかかる高齢者や、体温の調節機能が未熟な子どもには、特に注意が必要です。

熱中症対策には喉の渴きを感じる前の「早め・こまめ」の水分補給がポイントです。喉が渴いたと思った時はすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめに水分を取るようしてください。また、汗をかいて水分が失われやすい外出や就寝の前は、コップ1杯程度の水分を補給してください。

・眠りの質を上げる工夫を

疲れをとるためには、ぐっすり眠ることも大切です。

寝室内を快適に保つために、室内の温度は約28度、湿度は50-60%を目安に、エアコンや扇風機も活用してください。

扇風機は風が直接体に当たらないように工夫してください。

イグサ、竹、麻など通気性の良い天然素材やひんやりと感じる素材で作られた寝具などを選ぶのもおすすめです。



・軽く汗ばむ程度の運動がおすすめ

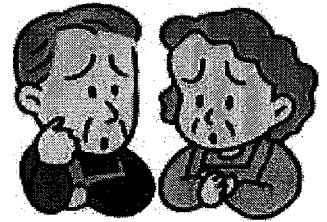
ヒトは発汗で温度調節をしているため、発汗能力を高めることも「夏バテ」の予防につながります。軽く汗ばむウォーキングや軽いジョキングなどを15～20分ほど行くと、汗腺が開いて汗をかきやすくなります。

汗をたくさんかいたときは、水分補給をしっかりと行いましょう。

また、真夏の炎天下で運動するのは熱中症のリスクが高く危険ですので、気温が低く、日差しも弱めの早朝や夕方以降に行うことをおすすめします。

参考文献：味の素パーク

今月のお知らせ



～偽物の通販サイトに注意！～

【相談事例】

1か月前、インターネットの通信販売サイトで、通常6万円のコートが1万8,000円で販売されていたので、注文し、その翌日に指定された個人名義の口座に代金を振り込んだ。しかし、注文した商品は届かず、サイトもなくなっている。どうしたらよいか。

【アドバイス】

通信販売サイトで代金を前払いしたが、「商品が届かない」、「偽の商品が届いた」、「全く違う商品が届いた」などの苦情が多く寄せられています。

通信販売では、事業所の所在地と電話番号、責任者の氏名、返品に関する事項を記載することが法律で定められています。

しかし、偽の通信販売サイトにはこれらの記載がなかったり、内容が不十分だったりするため、被害に遭っても事業者と連絡をすることができません。また、このような通信販売サイトは代金を前払いで個人名義の口座に振り込ませる場合がほとんどで、支払った代金を取り戻すことは非常に困難です。相談者には、振込先の銀行と最寄りの警察に被害を届けるよう助言しました。

通信販売サイトを利用する場合は、法律で定められた事項が記載されているのかを必ず確認しましょう。また、代金を前払いする場合は、信頼できる事業者であるかを慎重に判断しましょう。

～契約トラブルや商品事故など消費生活に関するご相談～

『昭島市消費生活センター』 ☎042-544-9399

相談時間：【平日 午前9時～正午、午後1時～4時】