

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol.243 2023・8・1

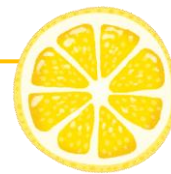
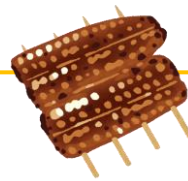
○ 夏バテ防止！

8月です。先月末から猛烈な暑さに見舞われている北海道。 暑いですね☀️☀️☀️
道内各地では連日、真夏日や猛暑日を観測しています。 もうとにかく暑い！！
TVで、道外からの観光客が「北海道なのに暑い！」と驚いているのを見ました。
先月末には、道内で2年ぶりに熱中症警戒アラートが出された地方もありましたね。
道内各地、どこにいても熱中症の危険が極めて高い状況です。気を付けなくてはなりません。
暑熱順化してきたと言えど、これほど暑い日が続くとさすがに体力も水分も奪われます。
8月に入り、少し気温が下がるようですが、まだまだ夏は続きます。
まだしばらく、熱中症など夏の暑さに注意しないといけない日々が続きますよ！
夏の暑さに体がダメージを受けると、様々な不調があらわれてきます。
みなさんは食事、摂れていますか？ 睡眠はどうでしょうか。ぐっすり眠れていますか？
私は暑い日に、お昼ごはんがすすまなかったりしました。(食欲がわかないなんて異常事態！)
夏バテしない元気な体を作ることは、心にとってもGOOD！
エアコンを使用するなどして、良質な睡眠がとれる環境を整えましょう！
そして、バランスの良い食事を心がけ、栄養をたっぷり摂りましょう！
まだまだ暑さは続きます。夏の太陽に負けないように、自分のメンテナンスをしましょう！

みなさんは元気がない時に「これを食べると元気がでる！」というものはありますか？
夏バテに効果的な食べ物をご紹介します♪

【夏バテに効果的な食べ物】

- ・うなぎ：ビタミンB1が豊富。栄養価も高い。
- ・豚肉：ビタミンB1が豊富。タンパク質や脂質も含まれている。
- ・おくら：水分、食物繊維、ビタミン、カリウムなどバランスよく含まれている。
- ・トマト：水分が多く含まれているので、体の熱を冷ます。
- ・きゅうり：水分やカリウムが多い。なんと100グラム中95グラムが水分。
- ・梅干し：クエン酸が含まれているので疲労回復効果が高い。
- ・レモン：クエン酸が含まれている。はちみつなどとジュースにすると手軽に摂取できる。

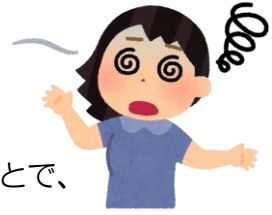


【夏バテの時に摂取すべき栄養素】

- ・タンパク質：皮膚や筋肉、ホルモンの調整に必要。疲れない体づくりに必須！
- ・ビタミンB1：夏バテの解消に欠かせない栄養素。不足すると倦怠感や食欲不振になる。
- ・ビタミンB2：夏バテの解消に欠かせない栄養素。糖質をエネルギーに変える働きがある。
- ・ビタミンC：コラーゲンの生成に必要。皮膚や傷の治癒に重要な役割を果たしている。
- ・ミネラル：健康な体を維持するために欠かせない。
- ・クエン酸：カルシウムの吸収を高めて疲労の原因となる乳酸の生成を抑える。

§：172 迷走神経反射

夏バテなのか、疲れなのか、何なのか…。くらくらしたり、頭がぼーっとしたりする人はいませんか？ふいに血の気が引くような感覚になり、冷や汗やめまいなど気分が悪くなってしまふ人はいませんか？ 今月は迷走神経反射について考えましよう。



○ 迷走神経反射とは

迷走神経反射とは、様々な要因によって、副交感神経が活発になることで、血圧の低下や脈拍の減少などを生じる病気です。一過性の脳への血流低下を引き起こし、失神や気分不快感、血の気が引くような感じといった症状が起こる原因となります。長時間立っていた時や座っていた時、強い痛みや疲れ、ストレスを感じた時などに生じる心拍数の減少や血圧低下のことです。

迷走神経は、副交感神経の1つ。この迷走神経が反射的に働くことで、心拍数が減少したり血圧が低下したりして、脳が貧血の状態になります。

脳が貧血状態になると、血の気が引く、気分が悪い、冷や汗をかく、めまいを起こします。このような症状が数分間続いて、最終的には失神に至ることもあります。

失神は、体を動かしている時や寝ている時には起こりにくく、同じ姿勢を長時間続けている時に起こりやすいです。また、特に午前中に起こりやすいとされており、朝礼で立っている時や注射を打つ時に失神して運ばれたりすることがあります。脱水や塩分の制限、飲酒や薬品が迷走神経反射を引き起こす原因になったりもします。

【 症状 (前駆症状) 】

- ・血の気が引く
- ・気分が悪い
- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・あくびが出る
- ・急に眠たくなる
- ・冷や汗をかく
- ・頭が重い
- ・頭痛
- ・腹痛
- ・視界がぼやけたり暗くなる

上記のような症状の後に、気が遠くなるようなめまいや失神が起こることがあります。

横になって休み、脳の血流が良くなると症状は改善し、意識も通常1分以内に回復します。

症状があらわれたらなるべく早く座るのではなく、しっかり横になりましよう。

○ 予防

睡眠不足と過労で起こりやすくなるので、しっかりと休み、睡眠をとりましよう。

二日酔いでも起こりやすくなるので注意です。不快感が出たら横になって欲しいですが、難しい場合は足を動かしたり腕を組むなど、体位の変更や運動をして血流を改善させ、失神しないようにすることが大切です。



失神をきっかけに転倒して、頭を地面にぶつけてしまったりすると大変危険です。

横になれない時は、出来るだけ頭の位置が低くなるようにしゃがんで休みましよう。

* 働きすぎの日本人！ゆっくり休むことも仕事のうち！ちゃんと自分を労わってあげましよう！

ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp