

健康とお金に関する NEWS LETTER

Worker in Miyazaki become energetic

本格的な夏が到来していますが、カラダの方は夏バテしていませんか？今回は夏バテ対策についてご紹介します！

夏は暑くて体がだるい...

Q なぜ 夏バテ するのか？

夏バテには明確な定義がありませんが一般的に「日本特有の高温多湿の影響によりカラダに不調が起こること」と言われています。

夏バテという英語はありませんから、このことから日本独自のものと考えられます。

夏バテの原因は？

なぜ「高温多湿」の夏を過ごす日本人は夏バテになってしまうのでしょうか。主な理由は3つ。

1. 暑さによる異常発汗

高温多湿が続くと体温は上昇します。このとき人は汗をかくことで、体温を下げるように調整しています。

発汗が過剰になると消費するエネルギーも増えるため、疲労感を感じるようになるのです。



2. 自律神経の調整機能が乱れる

夏は暑い屋外と屋内のクーラーが効いた部屋を行き来するため、体温調整を行う自律神経に大きな負担がかかります。寒暖差が7℃以上になると「寒暖差疲労」の状態になり夏バテの症状が現れます。



3. 栄養不足

食欲不振は夏バテで経験しやすいですね。自律神経が乱れると胃腸の働きが鈍くなり、食欲がなくなるためカラダに必要な栄養素が摂取できず、夏バテになるのです。



夏バテでよく見られる症状

- 食欲不振
- 全身の倦怠感
- 頭痛
- 幻暈
- 吐き気
- 睡眠不足

イライラすることが増えたり、疲れがとれないなどの症状も夏バテでは見られることがあります。



A 解決策

栄養をしっかりと摂る

夏に冷たいものばかり食べたり、飲んだりしていると胃腸に負担をかけてしまいます。特にそうめんなどで済ませてしまうと、炭水化物しか摂取されないことになるので、不足しやすいタンパク質や発汗することで失われてしまうミネラル類を多くとりましょう。



【夏バテによい食材】

- * ビタミンBが豊富
豚肉・マグロ・うなぎ・豆類などのたんぱく質
- * ビタミン・ミネラルが豊富
トマト・かぼちゃ・ピーマン・ブロッコリーなどの野菜

睡眠の質を上げる

エアコンが効きすぎて寒かったりすると質のいい睡眠がとれず、カラダの疲労を回復することはできません。



【エアコンの推奨温度】

26～28℃に設定（翌朝の気温に合わせて○）

22時～2時の間は成長ホルモンの分泌が活発になるため遅くとも夜12時までには布団に入って休むようにしましょう。

お風呂にゆっくり浸かる

夏場の入浴は暑くて「シャワーだけ」という人も多いのではないのでしょうか。できれば浴槽に浸かるのが理想的です。

浴槽にゆっくりと浸かることで、自律神経の働きを整えることができ、さらには睡眠の質を高めてくれる効果があります。寝る90分前に、ぬるめのお湯に浸かってみましょう。



軽めの運動をする

夏バテするとカラダを動かすことが億劫になり、涼しい室内で過ごす時間が増えてしまいます。この状況が負のサイクルを生み出す原因です。夏バテ防のためにも

- ・ウォーキング
- ・ランニング
- ・サイクリング

これらを夕方涼しくなった時間に行ってみましょう。



おすすめ
体操 忙しくて運動できないなら

肩甲骨をはがす!うで回し

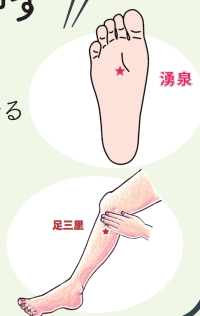
- ①両手を肩において、ひじで大きな円を描くようにうでを回します。
- ②息を吸った時にひじを上にあげて、吐くときに下にさげて回す要領で行います。
- ③10回うでを回したら、逆回りも行いましょう。



おすすめ
ツボ押し

足裏とスネの外側を押す

- ①【湧泉】(ゆうせん)
足裏のゆび先寄り、曲げると窪みができる中央部分をマッサージします
- ②【足三里】(あしさんり)
ひざの外側の骨の出っ張りの上から指4本分下のツボをマッサージします



今回の小ネタ ▶▶▶▶▶▶▶▶

夏の暑い日に アイスクリームは 食べていいの?



夏の暑い日には冷たいアイスが食べたいですよね。ただアイスを食べるときは、アイスの種類に注意しましょう。

【アイスの種類】

「氷菓」「ラクトアイス」「アイスマルク」「アイスクリーム」

上記の4つの種類があります。

この中でアイスクリームは乳脂肪以外の脂肪の添加が禁止されているので、カラダのためを思うならこれ一択です。さらにタンパク質・カルシウム・鉄が含まれ、食べ過ぎなければ夏バテにも効果的な食べ物です。

オススメはコスパのいい森永の「MOWバニラ」です!



Pick ちょこっと使える「お金」の話

2024年からはじまる新NISAとは?

2024年から投資の利益に税金がかからないNISA(少額投資非課税制度)がリニューアルされより長期的な非課税での資産運用が可能になります。



新NISAの概要

現行のNISA制度にはなかった
新NISA制度の特徴的な「3つのポイント」

(参考) 金融庁 新しいNISA

Point 1 非課税保有期間が無期限

現行のNISA制度では非課税保有期間がNISAが5年(ロールオーバーあり)、つみたてNISA20年でしたが、無期限(恒久化)とされ、より長期の投資が可能になります。

Point 2 年間投資枠の拡大

これまでつみたてNISAは年間40万円、一般NISAが120万円だった年間非課税投資枠が、新NISAではつみたて投資枠120万、成長投資枠240万円ですべて360万円に拡大します。

Point 3 売却で投資枠が復活

持っている投資商品を売却したとき、現行のNISA制度では投資枠が復活しませんが、新NISAでは売却した分の非課税枠が復活し、再利用が可能となりました。

最大非課税枠は1,800万円なので毎月5万円投資しても30年かかります。すべての非課税枠を使い切るとは難しいかもしれませんが、iDeCOと違いいつでも引き出し可能なので、ぜひから投資を始める方は新NISAを活用してくださいね。



ライター



After Reha 代表
理学療法士・健康経営 EX アドバイザー
AFP (ファイナンシャルプランナー)

「働く人から宮崎を元気に!」をテーマに住みやすい宮崎になるように健康とちょこっとお金に関する情報をお伝えしていきます。

従業員さま向けに1時間の無料健康セミナーも実施中です。お気軽にお問い合わせください。

070-4386-8024

contact@after-reha.com

アフターリハ

検索