

内科

夏の終わりから秋にかけて毎年体がだるくなり、疲れがとれません。ほとんど暑い所には行かないのですが、夏ばてでしょうか。(35才女性)

ほかの病気でないかどうか、念のため医師の診察や検査は受けた方がよいと思いますが、おそらく夏ばてなのでしょう。あまり暑いところにいなくても、冷房の効いた部屋と外との気温の差が大きくなると、体温調節がうまくいかず体調を崩すことがあります。ふだんから暑い環境に体が慣れていないとその影響はなお受けやすいと思います。その他にも、夏場は昼間の時間が長いので活動時間も長くなることや、食欲が落ちて水分や冷たい物を摂り過ぎて必要な栄養が不足しがちになったり、活発な人でも無理をしていると疲労が少しずつ溜まっていったりなど、人によって原因はさまざまですが夏ばてになる要因はたくさんあります。暑いからと言って部屋の温度を下げすぎないようにし、また時には汗をかいて、栄養・休養もしっかりとって体調を崩さないようにしましょう。清暑益気湯(せいしょえっきとう)や補中益気湯(ほちゅうえっきとう)などの漢方薬は夏に溜まった疲れを癒し、体調を整える働きがあります。

時枝内科医院 院長 時枝 正史

時枝内科医院

宇佐市葛原777-1

☎ 0978-32-3200

<http://www.tokiedaclinic.jp>



内科

夏は毎年熱中症になり、ひどい時は体中がつったように痛むことがあります。外での仕事で、水分補給には気をつけているのですが、他に対策はないでしょうか。(28才男性)

急に暑くなって体がその環境に適応できないと、体内に熱がこもり脱水状態になって体の変調を来します。この状態を熱中症といいます。暑さ対策、水分補給、休養の3つがポイントで、まず暑さ対策ですが屋外の仕事であれば帽子を被る、袖のあるものを着る、タオルを首にまくなど直射日光をなるべく浴びないように肌の露出を少なくすることです。また気温が高いときには汗は蒸発しないと体温が下がらないので、こまめに拭いたり着替えたりしましょう。水分補給については、単に水だけ摂取しても脱水状態の改善にはならず、ミネラル成分とくに塩分が不足すると筋肉がつりやすくなります。スポーツドリンクもよいですが、水分や塩分と一緒に夏野菜や果物でミネラルやビタミンもしっかり補給しましょう。また暑さのために筋肉・内臓ともに疲労するので、入浴や十分な睡眠などで体をしっかり休め、体力を回復することも大切です。漢方薬で、熱を下げ乾いた体を潤す効果のある白虎加人参湯(びゃっこかにんじんとう)、夏場の疲れを癒す清暑益気湯(せいしょえっきとう)などは熱中症になったときだけでなく、事前に飲むと予防効果があります。

時枝内科医院 院長 時枝 正史

時枝内科医院

宇佐市葛原777-1

☎ 0978-32-3200

<http://www.tokiedaclinic.jp>

