



浜辺だより

☎ 64-1600

令和 8 年 7 月

作成/ 浜辺の診療所 広報



7 月は気温もグンと上がり、夏バテしやすい時期です。
今月は、夏バテ予防と栄養についての話です ☺



夏バテの本質は、体内で起きている小さな変化の積み重ね

夏になると、「なんだか体がだるい」「食欲がない」「朝起きても疲れが残っている」……そんな声をよく聞きます。これがいわゆる“夏バテ”ですね。じつは夏バテは、単に暑さに負けているわけではなく、体の中で起きている小さな変化の積み重ねによって生じています。乗り切るための要素は、たんぱく質をしっかり摂り、ビタミン B 群で疲労回復、発酵食品で腸を整えて、冷たいものは控えめにし、こまめな水分補給と冷房と睡眠の工夫をすること。このあたりを意識するだけで、夏の過ごしやすさが大きく変わります。

夏バテの原因は3つ

- ✓ 自律神経の疲れ 夏は外が暑くて、室内は冷房で涼しい——この「温度差」が、自律神経にとって大きな負担になります。自律神経は、体温調節や胃腸の働きをコントロールしているので、疲れてくると、食欲が落ちる、胃もたれがする、だるさが抜けないといった症状が出てきます。
- ✓ 胃腸の冷え 冷たい飲み物、アイス、そうめんなど、どうしても冷たいものが増えますね。これが続くと胃腸が冷えて、働きが弱くなります。胃腸が弱ると、栄養が吸収されにくくなり、さらに体が疲れやすくなる……といった悪循環に陥ります。
- ✓ 水分不足 汗をかく量が増えるのに、気づかないうちに水分が足りなくなります。軽い脱水でも、頭痛やだるさが出て、夏バテの一因になります。

夏バテを防ぐ食べ方

ここからは、今日のメインテーマ「食事のできる夏バテ予防」です。

👉 たんぱく質をしっかり 夏は食欲が落ちるので、つい軽いものだけで済ませがちですが、体の材料になる“たんぱく質”は夏こそ必要です。おすすめの食材は、豚肉（ビタミン B1 も豊富）、魚（特にサバや鮭）、卵、豆腐・納豆などの大豆製品などです。たとえば、豚しゃぶサラダや冷ややっこ+卵かけご飯、焼き魚と味噌汁など、暑い日でも食べやすいメニューが多いですね。

👉 ビタミン B 群で疲労回復 ビタミン B 群は、エネルギーを作るときに欠かせません。不足すると「疲れが抜けない」状態になります。多く含む食材は、豚肉、玄米、納豆、うなぎ、まぐろなどです。「豚肉+野菜」の組み合わせは、夏バテ予防の王道です。

👉 発酵食品で腸を整える 腸が元気だと、体全体も元気になります。おすすめは、ヨーグルト、味噌汁、

ぬか漬け、キムチなど。特に味噌汁は温かくて胃腸に優しく、塩分補給にもなるので夏にぴったりです。

👉 冷たいものは「量とタイミング」を意識 冷たい飲み物も効果的ですが、留意点もあります。食事中は控えめにし、常温の水やお茶を基本にする。アイスは1日1個までを目安とし、冷たいものは午後（13～19時前後まで）にまとめて、夜は控える」というだけでも、胃腸の負担がぐっと減ります。

水分補給のコツ

夏バテ予防で欠かせないのが水分補給です。

🔥 ノドが渇く前に飲む ノドが渇いたと感じたときには、すでに軽い脱水が始まっています。30分～1時間に一口飲むくらいがちょうどいいです。

🔥 飲むものの選び方 基本は「水」か「麦茶」ですが、汗をたくさんかいた日は、少し塩分の入った飲み物がよく、甘いジュースは疲れやすくなるので控えめにしましょう。

🔥 食事からも水分を スイカ、きゅうり、トマトなどの夏野菜は水分が多く、ミネラルも豊富です。ですから「食べる水分補給」として活用できます。

最後に、生活の工夫を

食事以外にも、夏バテを防ぐコツがあります。

エアコン（冷房）の使い方 室温は26～28℃とやや高めに設定し、直接風に当たらない、羽織るものを一枚用意するのがよいでしょう。また眠るときはエアコンは朝までつけっぱなしにし、除湿をうまくつかうと効果的です。タイマーで深夜に切れるセッティングは、中途覚醒を呼び込むため避けてください。

睡眠の質を上げる 寝る前の冷たい飲み物は控える、寝室の温度を一定に保つ、寝具を夏用に替えるといった工夫も夏を乗り切るには効果があります。

最近のトピックス

🔥 最近の調査では、5月の時点で夏バテを感じている人が半数以上という結果が出ており、特に「昨年より早く夏バテを感じた」という人が62.8%と、夏バテの時期が前倒しになっていることが話題になっています。

🔥 また夏バテの主症状は“倦怠感”と“睡眠の質の低下”が増加しています。さらに専門家のコメントとして、夏バテの根本原因に“たんぱく質不足”が見落とされやすいという指摘が出ています。豆乳や豚肉、うなぎなど、「たんぱく質+ビタミンB群」の組み合わせが推奨されています。

🔥 夏バテ対策を「特に何もしていない」という人が約1割との報告もあり、啓蒙が必要とされます。

～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	休	●	●	休	●	★
13:30～17:00	休	●	●	休	●	★

【休診日】月曜、木曜、日曜、祝日

★土曜は8:45～15:00（昼休みなし）の診療となります。

★木曜日は JCHO 湯河原病院 内科外来。