

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

## 夏バテは暑さによって起こる体調不良の総称

毎年のように、「経験したことのない暑さです」と報道するマスコミに、やっぱり今年の夏も暑い暑い、もうそろそろうなずいてしまいます。

確かに長期的に見ると、1900年ごろから2024年まで着実に日本の平均気温は上昇しています。しかし、1900年と2023年の8月の平均気温の差は2.5度程度です。これは地球全体の気象から考えると大変な温暖化なのではないかと、日々生活していく上では昨日は32度だったけど今日は34.5度で暑かった程度の話のようにも

思えます。やっぱり、昔も暑い日はあったのです。昔は熱中症や夏バテが多かったのかどうかはわかりませんが、現在は多くの人が熱中症で入院したり、亡くなったたり、夏バテで苦しんだりしています。

実は夏バテは正式な医学用語としての病名ではありません。暑さによって起こる体調不良の総称なので、いろいろな病態が混ざっています。脱水症、熱中症、不眠症、自律神経失調症、などです。

発生条件としては、高温下での体温調節不全、水分摂取不足や電解質不足による脱水症状、食欲不振による栄養不足、暑さによる睡眠障害、エアコンの効き過ぎによる自律神経障害などがあります。症状として多いのは疲労感、食欲不振、不眠、頭痛、めまいで、悪化すると熱中症、脱水症となります。意識障害、死亡に至ります。夏バテと呼ぶ場合は主に中等症までを指します。

皆さんも夏になれば多少なかなれ説明したような症状は経験しているのでは

ないでしょうか。私の外来でも夏になると食欲不振、不眠で体重が減っている人が多くおられます。

## 夏バテ防止には暑さを我慢しないこと

治療法にはこまめな水分補給、汗を多くかくときは電解質の補給も必要です。で、スポーツドリンクを加えるのもおすすめです。ただし、スポーツドリンクの飲み過ぎは高血糖、塩分過剰になるので注意が必要です。

食事は食欲がないからといってそうめんばかり食べるのではなく、ビタミンやたんぱく質をバランスよく取ってください。睡眠はしっかりとることが大切です。暑い場合はエアコンを軽めにかけて、昼寝をするのもいいでしょう。

室内はエアコンや扇風機をうまく利用して、温度や湿度を調整します。効き過ぎは自律神経を狂わせます。この地区は涼しいからエアコンは使わないという人がいますが、日ごろは涼しくても、たまに暑くなっ

たときに我慢していると、体が慣れていないので余計に熱中症や夏バテになります。

夏の猛暑が収まったあとに起こる夏バテは残暑バテとも呼ばれ、油断はできません。長期間の暑さに体力が消耗し、涼しくなった環境に体が順応せず、自律神経の乱れや生活リズムの乱れが体の変調を来すこととなります。十分な休息、睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動によって体調を整えてください。そして絶対好調で食欲の秋、運動の秋を迎えてください。

