

## 健保だより121

新電元工業健康保険組合  
理事長 大西 高弘

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

### ★夏疲労の正体★

夏は、暑さそのものが身体に負担をかけるうえ、さまざまな要因が加わることで、よりいっそう疲れやすく、また疲れが回復しにくくなります。こうした夏ならではの疲れが夏疲労です。夏を乗り切るには、少しずつでも疲労対策を行うことが大切です。

ここでは夏疲労対策を紹介させていただきます。

### ◎食生活のポイント◎

#### ★糖質のとりすぎは疲れを増やす原因に★

夏はそうめんやざるそば、冷やしうどんなど、糖質にかたよりすぎると、ビタミンが不足してエネルギーに変換されずに代謝が滞るなど、疲労の原因となります。とくに豚肉、うなぎ、ぶりなどに含まれるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変換する働きに関与することが知られています。また、甘い飲み物は慢性的に飲むと肥満の原因になるだけでなく、血糖が乱降下して疲れの原因になります。

#### ★たんぱく質が疲労回復をささえる★

たんぱく質はエネルギーの代謝を促進したり、筋肉や体組織の修復の材料になるなど、疲労回復に役立つ栄養素です。ただし、スタミナをつけようと肉類だけにかたよると栄養が効率よく吸収されにくくなるほか、胃腸にも負担がかかります。ビタミン、ミネラルを含む野菜などの食材をバランスよくとりましょう。

また、たんぱく質の一種であるイミダペプチドは、抗疲労効果をもつことが注目されています。イミダペプチドは、動物の「持久力の高い筋肉」に多く含まれるため、鶏のむね肉やまぐろ、かつおなどの回遊魚にも豊富です。

### ◎休息のポイント◎

#### ★コップ1杯の水を飲む★

汗をかきやすい夏は、睡眠中の脱水リスクが高まります。就寝前に水をコップ1杯分飲むことで、水分を補給するとともに身体を内側から冷やすことができます。また、起床時もまずは水を飲むことで就寝時の脱水をいち早く解消します。ただし夜間に排尿があるような場合は、就寝前の水分は少し控えてみてください。

#### ★冷房を上手に使って快眠を促す★

寝る1時間ほど前から寝室を冷やしておくことで、寝つきがよくなります。近年の日本の夏の状況では、朝まで冷房をつけておくことが推奨されています。冷えすぎが心配なときは、自動モードや除湿機能を活用したり、風が直接からだにあたらないように風向きを設定したり、スイング機能を使ったりしましょう。

#### ★暑い夏だからこそ入浴しよう★

寝る1時間前に入浴すると、からだの深部体温が上がり、就寝するまで徐々に下がっていきます。からだは体温が下がるタイミングで入眠しやすくなるので、寝つきと睡眠の質がよくなります。夏はシャワーですませがちですが、出来るだけ湯船につかるようにしましょう。

以上