

のびのび

令和元年7月
総社南高等学校 保健係

あっという間に1学期も終わりました。暑い日が続き、バテてしまっている人もいるのではないのでしょうか。高校は短い夏休みですが、生活リズムが崩れないよう、気をつけましょう！
宿題も生活も計画的に（^^）

夏バテ防止は自律神経がカギ！

自律神経ってなに？

体中に張り巡らされた「末梢神経」は「体性神経」と「自律神経」に分けられます。

“体性神経”は、自分の意思で体を動かすときに使う神経。一方“自律神経”は、意思とは関係なく体のいろんなところを自動的に動かしてくれている神経です。

問題 どれが自律神経の働き？



答えは… A・D・E
どれも自分の意思で動かしたり止めたりできませんが、体にはなくてはならない大切な機能です。

体がだるい
食欲がない
おなかの調子が悪い
ぼーっとする
やる気が出ない

夏バテは自律神経の乱れから起こる！

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなってきます。
自律神経を疲れさせるのは…

暑さ

温度差

体の冷え

ストレス

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を放散させ体温を一定に保とうとがんばります。

冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。

冷たいものばかり食べっていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。

ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。

夏バテ気味か？

と思ったら
自律神経を
セルフケア

- ◆ 冷房の設定温度に注意（冷やしすぎない）
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない



夏バテに負けず、新学期も元気な顔で会えるのを楽しみにしています。

暑い時期困る、汗っかきの原因と対策とは？

○現代人の汗は臭い？

汗は見た目に暑苦しいだけでなく、においの元にもなるため、やっかいな存在です。でも、汗をかかないようにすると、ベタつき、におい、それぞれの面からむしろ逆効果なのを知っていますか？
汗はかけばかくほど、においのしない「いい汗」に、かかなければかかないほど、ベタッリとして臭い「悪い汗」になるのです。現代人は多くの人が運動不足な上、夏はエアコン漬けで、昔と比べて汗をかかなくなりました。そのために汗が臭くなってしまったのです。



○あなたの汗は大丈夫？

次のチェックリストであなたの汗腺（汗を出す器官）が衰えていないかチェックしよう！

- ☐ 車や電車での移動が多く、あまり歩く習慣がない
- ☐ 普段、運動はあまりしない
- ☐ 夏場はエアコンの効いた室内に多い
- ☐ 入浴時は、熱めのお風呂に全身浸かるのが好きだ
- ☐ 夏場、入浴後はエアコンで体を冷やす
- ☐ 汗がベタッリしていて、におうことがある
- ☐ 汗がしょっぱい
- ☐ 冷え性である



○いい汗をかくためには？

①有酸素運動で汗腺を働かせる

汗腺を働かせるには、有酸素運動が効果的。激しい筋トレなどの無酸素運動では、急激に汗をかくため、悪い汗になってしまいます。
毎日 20～30 分程度、汗ばむ程度の速さでのウォーキングなどがよいでしょう。



②エアコンに頼りすぎない

突然ずっとエアコンをつけている生活をやめると熱中症になるおそれもあり、危険です。ただ、低すぎる設定温度は汗腺の退化を促します。エアコンの設定温度が低めだった人は、有酸素運動並行し、徐々に設定温度を上げてみてください。

③入浴は半身浴がおすすめ！

半身浴では、37～38℃程度のお湯に、みぞおちあたりまで 10～15 分浸かります。ぬるめなので長時間浸かることができ、体の芯から温まり、いい汗が出ます。入浴後はエアコンで急激に体を冷やすのではなく、うちわや扇風機の風で自然に体温を下げながら、汗を蒸発させて。エアコンに当たるのは、汗が出なくなってからにしましょう。



④食べ物で汗の質をコントロール

食事には、血行を促進するショウガや、代謝を上げる酢などを取り入れると、いい汗がかけられるようになります。大豆製品を取ると、悪い汗を抑える効果が期待できます。汗のにおいが気になるときは、肉類や脂っこいものは控えめにし、抗酸化作用のあるビタミン C を含む野菜や果物、ビタミン E を含むオリーブオイルや玄米などを取るとよいでしょう。