



## 真夏の体調管理

参議院議員・薬剤師 本田 顕子

本格的な夏の季節を迎えました、と言いたいところですが、今年は6月下旬頃から既に全国各地で真夏日や猛暑日を記録しています。夏休みシーズンならではの音楽イベントや旅行、花火大会・夏祭り、そして折り返し点を過ぎました EXPO 2025 などを十分楽しむには何よりも体調が大切です。以下ご参考の上、体調を崩すことなく、楽しい夏をお過ごしください。

### 1 熱中症対策

高温多湿なところで発汗による体温調節がうまくできなくなると、体内に熱がこもった状態になり、めまい、たちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返りなどの症状が表れます。これらの症状が表れたと感じたときや、これらの症状が疑われる人を見かけたら、涼しい場所に移動して、冷たいものでからだを冷やすようにしてください。熱中症を予防するためには、暑さを避けて、こまめな水分補給を心掛けましょう。

### 2 夏バテ防止

はっきりとした学問的な定義はありませんが、夏に起こるからだの不調のことで、「だるい」、「食欲がない」といった状態を指すと思います。熱中症と同様、発汗による体温調節の不調のほか、屋内外の温度差にからだが付いていかない、睡眠不足、冷たいものの摂り過ぎ等による胃腸の疲れなどが原因と考えられますので、暑さ対策に加え、規則正しい生活や食事の工夫も大切です。夏に不足しがちな塩分やビタミン・ミネラルの補給に良いレシピなども参考にして、酷暑を乗り越えましょう。

### 3 こむら返り

睡眠時にふくらはぎがつって目が覚めた経験がある方はかなり居ると思います。原因は完全に解明されていませんが、筋肉の伸縮を司る脊髄反射の誤作動や、エアコンなどで足が冷えて血流が低下することが原因と考えられるほか、ミネラルバランスの乱れが関係しているとも言われています。特に筋肉の収縮に関与するカルシウムと神経の伝達に関与するカリウムの働きを調節しているマグネシウムが不足すると、筋肉の異常収縮（痙攣）が起こり易くなります。ミネラルバランスにも気をつけましょう。

熱中症予防のための情報・資料サイト

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)