



夏バテ予防

猛暑日が続発し、2026 年 4 月に「酷暑日」とい予報用語が気象庁により新たに追加され観測される報道も耳にする機会が増えてきました。

連日の暑い日で、「体がだるい」「疲れがとれない」「食欲がわからない」などの不調を感じる方も多いのでは。この症状が続くと「体が動かない」「頭が痛い」など日々の活動に影響を及ぼす「夏バテ」に陥りがちになります。

予報用語と最高気温	
酷暑日	40度以上
猛暑日	35度以上
真夏日	30度以上
夏日	25度以上

【夏バテの主な原因】

脱水

栄養不足

自律神経の乱れ

【夏バテになりやすい人】

・食事の内容が偏りがち

暑さで冷たい麺類中心の食事になったり、食事の量が減ってしまうと疲労回復に必要な栄養素が不足し疲れやすくなります。

・冷たい飲み物が好き

冷たすぎる飲み物や冷たい物のとり過ぎは、胃腸の不調や消化機能のていから消化不良につながります。

・運動不足

運動は体力だけでなく、自律神経のバランス調整や、睡眠の質にも関与しています。

・睡眠不足

睡眠不足は季節を問わず免疫機能や消化機能の低下、精神的不調のリスクが高まります。

【夏バテを防ぐ方法】

1. こまめに水分補給をする

夏バテは、**脱水気味の状態**と**睡眠不足**が土台として大きく関係しています。

のどが渇く前に水分をとり、汗を多くかいた時は塩分も一緒に補うことが大切です。



1 回コップ 1 杯程度の水を数回に分けて補給

起床後、食事前、食事中、入浴前後、運動前後、就寝前などがおすすめ

※アルコールは水分補給には入りません

2. 睡眠をしっかり取る

寝苦しさは睡眠を浅くしてしまうため、寝室の温度は「26℃～28℃」が目安。

ポイント



エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎたり、水分を奪われてしまい脱水になることもあるので風向は上向きかスイングがおすすめ

3. 食事は栄養バランスを心がける

食欲がわからない場合は「量より質」を意識して、疲れにくい体づくりのために積極的に取りたい栄養素は

 タンパク質、 ビタミンB₁、 ビタミンC

タンパク質

筋肉や臓器、骨など体を構成するだけでなく、ホルモンや免疫力を作る材料にもなる。

1食あたり20～30gで3回の食事でまんべんなく摂ることがポイント

 朝食にタンパク質をとると体内時計を整える働きも

【タンパク質を多く含む食品】肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品

ビタミンB₁

糖質を体内でエネルギーに変換するために不可欠な栄養素。疲労回復の効果があり食欲不振の予防にも役立ちます。

【ビタミンB₁を多く含む食品】豚肉、魚介類（特にうなぎ）、玄米、豆類



ビタミンC

細胞も酸化を防ぐほか、紫外線で傷ついた皮膚の修復（しみ予防、日焼け後の肌のハリや弾力の回復）作用、免疫量を高め、筋肉や血管を丈夫にします。

【ビタミンCを多く含む食品】

果物：アセロラ、ゆず、キウイフルーツ、すだち、レモン

野菜：ピーマン、キャベツ、ブロッコリー



4. 生活リズムを整える



できるだけ生活リズムを一定にすることが基本。

①起床時間を固定する「寝る時間」ではなく「起きる時間」を基準に整える

②朝起きたら日光を浴びる

③食事のタイミングを整える

（朝食は軽くてもいいので摂る、夕食は就寝2～3時間前までに済ませる、夜遅い間食は控える）

④軽い運動を取り入れる



5. 適度な運動を心がける

自律神経のバランスを整え、睡眠の質も改善。

理想は週150分程度の運動時間（週5日だと1日30分）。

・1日15～30分のウォーキング

・寝る前の軽いストレッチ



6. 身体を冷やし過ぎない

冷房の効いた部屋は過ごしやすいですが、外に出た際の激しい温度差は自律神経のバランスの乱れを引き起こす原因となります。冷房を使用する場合は、26～28℃を目安に外との温度差が極端にならないようにしましょう。湯船につかる入浴や首を温めることも大切です。

