



令和5年8月（通算第128号）
発行：
公益財団法人東京しごと財団
（東京都シルバー人材センター連合）

夏バテによって体力が低下しているときには熱中症やその他の感染症、うつ病などにもかかりやすくなります。しっかりと対策を行いましょう。



夏バテ&熱中症の違いを知って 今年の猛暑を乗り切ろう！



	夏バテ	熱中症
主な原因	室内・外の温度差によって、体温の調整が上手くいかずに自律神経のバランスが崩れる	高温多湿が原因の発汗による脱水症状
主な症状	疲労感、倦怠感、食欲不振、睡眠障害	めまい、吐き気、頭痛、けいれん
症状の経過	徐々に	一気に
体温	平熱	高い
脱水症状	あっても軽い	あり
主な予防策	<ul style="list-style-type: none">● 十分な睡眠をとる● 食事による栄養補給● 室内・外の温度差が大きくなりすぎないようにする● 適度な運動（朝の散歩、寝る前のストレッチなど）	<ul style="list-style-type: none">● こまめに水分・少量の塩分をとる● 休憩は風通しのよい涼しい場所で● 二日酔いや睡眠不足に注意する
栄養状態	低下状態	無関係

参考：KOWAハピネスダイレクトウェブサイトより

<夏バテしない食事を心がけましょう>

- 1日3食、バランスよく
- 量より質
- 冷たいものを食べすぎない
- 香味野菜やスパイスをうまく使って食欲増進！

ビタミン ミネラル
タンパク質
クエン酸 タウリン ...

