

熱中症対策

自律神経を整える

夏期休暇明け。8月下旬は熱中症緊急搬送が増える時期です。

今年は異例の速さで梅雨明けをしました。その後、暑さ指数がずーっと警戒以上を指していました。過去年平均でも、9月下旬までは警戒が続きます。夏は徐々に溜まった疲労が熱中症の原因になることがあるそうです。暑い中、体を動かす仕事をしている皆さんは、特に当てはまるのではないかと思います。運動が原因の疲れは、体を休めることで回復をしますが、夏の暑さが原因の疲れは、気づきにくく、体を休めるだけでは回復しにくいそうです。そこで、今回は夏の暑さで溜めた疲れについて調べました。

夏の暑さによる「夏の疲労」が回復しにくい理由

気づきにくい（自覚しにくい）

身体を動かすなどわかりやすい・目に見える疲れは、自覚しやすい、周りにもわかりやすいですが、暑さは目に見えない為、脳が疲れていないと錯覚してしまい疲れを自覚しにくい。

24時間フル稼働の自律神経

体温調整などを行う自律神経は24時間フル稼働！他にもたくさんの機能をコントロールしているそもそも忙しい神経。暑い環境に居続けると自律神経が働き過ぎてしまいます。フル稼働だから回復がしにくい。

自律神経機能を整える（簡単なものからちょっと面倒なものまでご紹介）

睡眠の質を高める

30分以内のお昼寝

午後に15分から30分のお昼寝は副交感神経（心身休息モード切り替え神経系）が活性。自律神経のリズムが整いやすい。



お風呂は就寝の2~3時間前まで

身体が適度に温まり、入眠がスムーズに

楽なパジャマ（寝巻）を着る

締め付ける服装は、意識していなくても心身にストレスを与えます。体温調節を妨げると更に、ストレスに。

携帯は就寝1時間前まで

ブルーライトは交感神経（アクセルをかける神経系）を刺激。入眠がうまくいかなくなります。

就寝30分前に首を温める

首肩の凝りをほぐすと、体の緊張がとれ、副交感神経が活性。全身の血行がよくなるのも整いやすい状態に。

就寝直前の鼻呼吸（左鼻）

左鼻で呼吸すると副交感神経が発生すると言われています。お布団に入ったら、ちょっと試してください。



食生活に気をつかう

腸内環境を整える

朝食は起床後1時間以内。身体が目覚めるだけでなく、排泄を促すことで腸内改善。また、第二の脳は自律神経と深い関わりが。下記をしっかりと摂取。

トリプトファン

ナッツ類・卵・大豆・バナナ・乳製品



ビタミンB6

カツオ・マグロ・レバー・バナナ・納豆



炭水化物

米・穀類



自律神経は、熱の放散や水の循環を担っています。折角とった水分もミネラルもきちんとめぐらすことが大切なので、少し気かけてできることから取り入れてほしいです。

また、腎臓（血圧調整もしている）が疲れていると、頭に血が上りやすく、こちらも熱中症と関わりがあるようです。下半身の筋力強化は腎臓が元気になるのでぜひ四股を踏みましょう！

