

お薬のしおり

夏バテとビタミン No.150 (H26.8)

東京医科大学病院 薬剤部

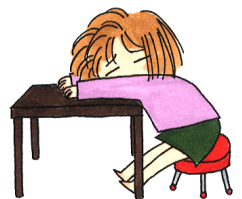
最近ではだいぶ夏の暑さも和らいできましたが、みなさんは体調を崩していませんか？何となく体がだるい、疲れが取れにくいのを感じている方は、夏バテの症状が出ている可能性があります。夏バテとは、暑気あたり、暑さ負け、夏負けなどとも呼ばれ、高温多湿が原因で起こる体調不良の総称です。今回は、残暑を乗り切るために夏バテの原因や対策についてご紹介します。

私たちの体は、自律神経の働きによって、暑さを感じると汗をかいて体の外へ熱を逃し体温調節をしています。しかし、室内外の温度差によって自律神経の乱れや高温多湿の環境による発汗の異常、熱帯夜による睡眠不足などが原因で夏バテを引き起こします。夏バテの主な症状は、全身のだるさや疲労感の他、食欲不振も挙げられます。これは、自律神経の不調によって胃や腸などの消化器の機能も低下し、食欲不振になることで、体に必要なエネルギーやビタミンの不足を招き、だるさや疲労感が増すことがあります。

さらに、夏バテによる免疫力の低下によって、のどの痛みや下痢の症状が特徴である夏風邪にかかることがあります。また、汗をかきやすいので脱水症状への注意が必要になります。夏バテで体力を消耗することで、夏バテの症状に隠れていた疾患が進行して悪化する危険性もあります。夏バテが長引くようなときは早めに医師の診察を受けることが重要です。

では、夏バテになる前に私たちが日常生活でできる予防には何があるでしょうか？まず基本となるのは、規則正しい生活をして疲れを溜めないこととなります。寝苦しくてなかなか眠れない場合には、寝室を冷房であらかじめ冷やしておく、寝る30分～1時間前にぬるめのお風呂に入って寝つきを良くするなどの工夫が効果的です。室内外の温度差が5℃以上になると、体温調節をコントロールする自律神経が乱れやすくなるため、室温を下げ過ぎずにこまめな温度調節を行い、冷房より除湿機能を利用することも良いでしょう。

夏バテのときには、食欲がわかず、食べる量も減ってし



まいがちで、さっぱりしたものや喉越しの良いものに偏りがちになります。しかし、十分な栄養がとれていないと、疲労回復が遅れるだけでなく、体調をさらに崩しやすくなってしまいます。このようなときには、食事にビタミンを多く含む食品を取り入れることが効果的です。以下に夏バテ解消に良いとされている主なビタミンを紹介します。

・ビタミン B₁：炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変えるとともに、老廃物を代謝して、疲労を回復させてくれる働きがあり、食欲を増進させます。豚肉や大豆などに多く含まれています。

・ビタミン A：鼻や喉などの粘膜の健康を保ち、風邪を引き起こすウイルスが体内に侵入しにくくなります。鶏や豚のレバーなどに含まれるレチノールや、にんじんやほうれん草などのβ - カロテンなどの栄養素が、体内でビタミン A として働きます。レチノールは鶏や豚のレバーなどに、β - カロテンはにんじんやほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれています。

・ビタミン C：免疫力を高め、体内に侵入したウイルスを撃退する白血球の働きを助ける働きがあります。野菜ではピーマンやブロッコリー、果物ではレモンやイチゴなどに多く含まれています。

食事だけでは必要な栄養素をとることが難しい場合や、疲労感が続く場合には、市販の薬や疲れやだるさに効果があるビタミン B₁、B₆、B₁₂ が配合されたビタミン剤や栄養を補給するドリンク剤を活用することも1つの方法です。但し、医薬品や医薬部外品のドリンク剤は、お茶やジュース等の清涼飲料水と違い、用法・用量が決まっているため、飲む前には注意をしましょう。

また、食事からの摂取が不十分である場合の補給や、疾患などによるビタミン欠乏の予防や治療を目的として、医療用医薬品のビタミン剤を用いることもあります。

・医療用医薬品のビタミン剤の例（当院採用薬）

（ビタミン A：チョコラ A 錠 1 万単位、B₁：25mg アリナミン F 糖衣錠、B₂：ハイボン錠 20mg、フラビタン錠 5mg、B₆：ピドキサール錠 20mg、B₁₂：メチコバル錠 500 μg、C：アスコルビン酸、混合：シナール配合顆粒、ピタメジン配合カプセル B25）

夏バテの症状が重い場合や長期間続くような場合には早めの受診を心がけ、ビタミンなどを食事に効果的に取り入れながら夏を乗り切りましょう。