



しもじ通信 vol.207 8月号

2025年

8月号

『夏バテって何』



しもじ内科クリニック院長

下地 栄壮



今年は例年になく梅雨明けが早く、うだるような暑さが続いています。夏バテしていませんか？ところで夏バテって何でしょう？日本医師会のリーフレットにこのタイムリーな情報が掲載されていますのでご紹介します。

体温に近い外気温と冷房の効いた場所を移動するなどして、全身の調節機能を担って全身に張り巡らされている自律神経の機能が低下することにより起こる体調不良の総称を「夏バテ」といいます。

主な症状は、疲れ・だるさ、睡眠の質の低下、食欲不振、体温調節不良、風邪症状などです。重症化すると、循環器系、呼吸器系、消化器系、内分泌代謝系などの広範な問題だけではなく、脳神経系にも波及し意欲低下や抑うつ状態を引き起こします。

👉 この「バテ」の原因は、以下のメカニズムが考えられます。

- 生体酸化(酸化ストレス)**：細胞内のタンパク質・脂質・DNA が酸化されて傷つく(いわゆる細胞のサビつき)、老化や疲労の直接的な原因になります。
- 修復エネルギーの低下(ATP 産生の減少)**：細胞の修復や代謝には、ATP (アデノシン三リン酸)というエネルギーが不可欠です。ATP が現象すると、修復が追いつかず疲労が蓄積します(特に脳や筋肉)。

- 免疫反応(小規模炎症)**：免疫細胞からサイトカインという物質が分泌され炎症反応が起こると組織を傷つけ老化や疲労を助長します。
- 自律神経系の機能低下**：ストレスや睡眠不足、加齢により交感神経と副交感神経のバランスが崩れると、回復力の低下や慢性疲労につながります。



《夏バテの解消法・予防法》

1. **夜更かしをしない**：夜遅くまで無理に交感神経を働かせると、睡眠に必須の副交感神経の働きが妨げられ睡眠の質に影響します。
2. **大きな気温差の移動を少なくする**：急激な温度変化が1日に何度も起こると、体温調節を担っている自律神経の機能が低下します。
3. **軽い運動を日常的に行う**：運動は、体力だけではなく、自律神経系のバランス調節や睡眠の質にも関与しており重要です。
4. **冷たい飲み物ばかり飲まない**：冷たすぎる飲み物は、胃腸の働きを鈍くさせ、食欲不振や消化不良に繋がります。
5. **食事の内容を偏らせない**：暑さで食欲が落ちて食べやすいものばかり食べて肉・魚・野菜の摂取量が減ると、疲労回復に必要な栄養素が不足します。

お知らせ

お盆は、**8月10日(日)～15日(金)**の間お休みさせていただきます。ご迷惑をお掛けして大変申し訳ございませんが、宜しくお願いいたします。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)

TEL:092-605-6300