

博慈会 老研一口伝言

体の病気のしくみ

第17回 夏の終わりの リズム障害(夏ばて)

今年は季節がリズム障害をおこしたのか、天候不順な8月、それに、9月になつたのに感じられる不快感、「どうもだるさ」が抜けきらない。食欲もなく仕事にも意欲がわかない。それは「夏ばて」というツケが回って来たのではないだろうか。

◆夏ばては病気?

だるかったり、食欲がなかったり、確かに健康ではありませんが、さりとて検査をしても特に異常は出てこないのが一般的です。しかし、長期化すれば免疫系の低下などを引き起こし、かぜや下痢さらに気管支炎を併発したり、場合によってはうつ病も生じてくる土壌でもあります。夏ばては「未病」なのです。

◆夏ばては全身的なリズム障害

では、この夏ばてのメカニズムについて科学的に見てみましょう。実は、夏ばてには多くの原因が複雑に絡みあっています。

まず、夏ばては、体温の調節機能の疲労による自律神経系の障害です。私たちの体は「ホメオスターシス」という機構で、サーモスタットのように体温がだいたい36.5度に保たれています。視床下部にこの体温調節中枢があります。

しかし、高温多湿の状態が長く続き、出た汗が蒸発せずべたべたと肌についていると、体内に熱がこもってしまい、体温調節機能がオーバーヒートして、高温モードにセットされてしまうのです。

視床下部には食欲中枢、睡眠中枢、ホルモン中枢も集中していますので、波及して全身的なリズムの障害として、さまざまな症状が現れてしまいます。まず精神的にはやる気が失せてきます。肉体的には、エネルギーの不完全燃焼の状態となり、乳酸という物質がたまり疲労感が生じてきます。そして睡眠障害も加わり「夏ばてスパイラル」に陥ってくるのです。

◆暑い国の食べ物に学ぶ

暑いと、あまり食欲がでなかった人も多いのでは? 暑さで消化管の機能が衰え、食欲減退となり、これが栄養不足を引き起こします。また暑さにかまけて、冷たい飲み物ばかりをとっていたことが、結果的に同様の栄養不足をもたらします。

食欲を増すには、梅ぼし、ニンニク、ビタミンB類の多い豚肉もよいでしょう。うなぎは夏ばての予防にはよいのですが、すでにばてい

る時に食べると、かえって胃がもたれます。

常夏の国の人が夏ばてをしない理由は、その食べ物にあります。香辛料の利いた豚肉料理や鳥料理、それに抗酸化物質の多いマンゴー、パイナップル、バナナなどの果物です。トムヤムクンなど辛いスープは消化管機能を高め、食欲を増します。それに少しのんびりとしてストレスをためないこと。夏ばての回復には、暑い国の人の生活の知恵を見習うことです。

◆夏ばて回復対策

リズムを取り返すことです。サウナやお風呂などで汗を出すのは、自律神経のリズムを整えるのによいことです。汗をかきましょう。

ただし、外出した際に汗をかいたらこまめにシャツを着替えるように。汗をかいたままにしておくと、蒸発する汗で気化熱が奪われ、逆に身体が冷え切ってしまう、一種の末梢循環不全が生じます。筋肉が凝ってしまったり、神経痛なども起こしてきます。汗をかいたら、熱いシャワーを浴び、汗を流し、シャキッとさせることがまず先決です。お風呂上がりに、肘から先、膝から下に水のシャワーをかけるとよいと聞きますが、それは自律神経に刺激をもたらすためと考えられます。

◆だるさ解決にマグネシウムと睡眠

一方、汗の中にはマグネシウムなどのミネラルが含まれているため、汗をかき過ぎた状態で水分だけを多く取ると、これがだるさの原因になります。意外と知られていないことに、マグネシウム不足があるのです。昆布、ひじきなどの海藻や、にがりなどにはマグネシウムは多く含まれ、夏ばての回復になります。

睡眠不足も、夏ばての大きな原因です。残暑が厳しく、まだクーラーを使っているという方は、できるだけ除湿でしのぎ、寝る前にタイマーをかけ1時間ぐらいで切れるように。どうしても快眠が得られない時には、医師に相談してマイナートランキライザー(安定剤)を処方してもらうのも、ひとつの方法です。睡眠のリセットを図るのも、夏ばて回復に効果があります。

●著者プロフィール

福生 吉裕 (ふくお よしひろ)

一般財団法人 博慈会 老人病研究所所長。

日本医科大学連携教授。

『未病息災』(源草社) など著書多数。

一般財団法人博慈会 老人病研究所