

コロナに負けない!! 夏を元気に過ごそう!

10年前の夏もこんなに暑かったのか考えてしまいます。

暑い日が続くと気力と体力が奪われ、何だか調子が悪い、疲れが取れない…という日があります。夏バテかも知れません。今年は残暑も厳しく夏が長いとの予報もあります。

コロナに負けず、夏を元気に過ごしましょう!

そもそも「夏バテ」ってなに?

夏バテは『夏の暑さにより身体が衰えた状態』を指す用語です。夏負け、暑気あたりなどとも言われます。夏に起こす体調不良の総称なので人によって出る症状は様々ですが、倦怠感や疲労感、食欲不振などが多いようです。

特に今年は、コロナウィルスやインフルエンザ、その他の感染症が流行し、症状も似ているところから注意が必要です。

夏バテの主な症状

疲労感・倦怠感・食欲不振・気力の低下・頭痛・めまい など

夏の健康と口腔ケア

夏バテの状態になると、体の免疫力が下がってしまいます。「よく食べて、よく寝ること」につきます!

簡単そうでなかなか難しいですが、これで夏バテの原因の大半が解決するかも知れません。

よく食べるには、歯やお口のケアが大切です。お口がサッパリしていれば、ご飯も美味しく食べられます。この時期お口の中も乾燥しがちです。マスクをしていると口呼吸になりやすく一層乾燥しやすくなります。

少しでも細菌の増殖を防ぐためにも毎食後の歯みがき、マスク着用時の鼻呼吸を心がけてください。

マスクを着けているのに口が乾く、のどが渇く、最近口内炎が増えた、など感じている人は要注意です。

お口の潤いを保ち、細菌の増殖や進入を予防しましょう!

夏バテの原因は…

暑くて暑くて、そう“暑さ”そのものが原因となりますが、暑さから引き起こされる次の事柄が組み合わさることで夏バテになると考えられます。

自律神経の乱れ

慢性的高温や急激な温度変化が繰り返されると、自律神経が乱れ身体全体の不調に通じてしまいます。

水分不足

温度だけではありません。

湿度や気圧の変化で体内の

水分と塩分(電解質)調整

機能が低下し脱水状態とな

ることがあります。脱水状態では、体をめぐる血液の量が不足し、心臓や腎臓に負担をかけたり、細胞に必要な栄養素がいきわたらなくなることで身体の動きを鈍くさせます。熱中症に移行する恐れもあり危険な状態です。

睡眠の質・量の低下

熱帯夜が続くことも多く、眠りが浅くなって睡眠不足に陥ることがあります。心身の疲労を回復するために必要な睡眠の質・量が低下することで、不調を引き起こします。

胃腸の冷え

暑さはそれ自体が食欲を減退させたり、この時期は冷たい飲み物や食べ物を摂取しがちです。冷たいものばかり摂っていると胃腸が冷えて消化機能が低下してしまいます。



訪問歯科診療では、歯医者さんと歯科衛生士さんが皆さまのお部屋や施設の決められた場所で歯の治療やお口のケアを行います。

訪問歯科診療で
食べられる歯を
笑えるお口を

訪問歯科診療は各種保険適用です

東京都足立区竹の塚3-5-5
医療法人社団幸望会 ハーモニー歯科
電話 03(5851)7640

