

# あなたのパフォーマンスを守る「夏の健康対策」

夏の暑さは年々厳しくなり、熱中症の患者数も増加しています。さらに、紫外線や冷房による冷えは、気づかぬうちに体の不調(夏バテ)を招き、仕事の集中力や日常生活でのパフォーマンスに影響することも…。夏を元気に乗り切るために、今からできる健康対策を知っておきましょう。

本日の講師 管理栄養士 河原井亜紗子 先生

大手委託給食会社にて、ウェルネススーパーバイザーとして複数企業の社員食堂のメニュー開発、食事提供、衛生管理等を行った後、本社部門にて、さまざまな健康情報の監修、セミナー講師、特定保健指導などを担当し、特に働き盛り世代に向けた健康支援に従事。



## 熱中症や夏バテに負けない4つの対策

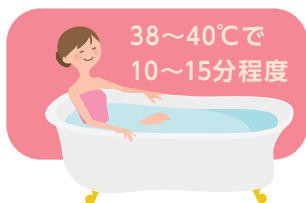
暑い夏でも毎日を快適に過ごすために、夏本番前から取り入れたい対策をご紹介します。

### 暑熱順化

“暑さに慣れる”ことが熱中症予防の第一歩

<夏本番までに!>

- ・夕方に軽いウォーキング(15~30分)
- ・ぬるめの湯(38~40℃)で入浴



人の体は急な暑さがとても苦手。暑さに少しずつ慣らす(暑熱順化)ことで、体温上昇や疲労を抑えることができます。

### 紫外線対策

疲労・肌ダメージは「見えない蓄積」

<外出時に注意>

- ・紫外線が強い時間帯(10~14時)を避ける
- ・帽子・長袖・サングラスなどを使用する
- ・日焼け止めは適量・塗り直しがポイント!



日焼け止めは  
通年!

紫外線は、日焼けだけでなく疲労感・皮膚や目の病気・免疫機能の低下にも関係します。対策をしっかり!

### 冷房は上手に使う

“冷やし過ぎ”はNG

<実践しよう!>

- ・夏の「室温」目安:25~28℃
- ・扇風機やサーキュレーター併用で体感温度を下げる
- ・冷え対策は衣服で調整



空調機の温度は  
17℃~28℃に設定



我慢せず冷房を使いましょう。ただし“冷やし過ぎ”は夏バテの原因。風の循環と湿度調整がポイントです。

### 食 事

忙しい人ほど“栄養の質”を意識

<積極的にとりたい栄養素>

- ・たんぱく質:肉・魚・卵・大豆製品



- ・ビタミンB<sub>1</sub>:

豚肉・うなぎ・玄米



- ・ビタミンC:

夏の野菜・果物



- ・水分+適度な塩分

暑い日は冷たい麺や飲み物をとりがちに。発汗による水分やミネラル補給、自律神経を整える食事を意識しましょう。

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修・文責: 株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/