



## 第七波 今まで以上の感染力 今年の夏も 予防対策の日々...



この社内報を作成している現在（7/25）、新型コロナウイルスのオミクロン株（BA5）による第7波が、日本を席卷しています。症状は軽いとはいえ、感染力の強さに加え一部後遺症に悩む方の存在を聞くと、決して油断できない状況です。さまざまな治療薬が開発されてはいますが、症状が軽いが故に治療での成果が確認できず、なかなか認証には至らないようです。何かと体に負担のかかる夏場ですので、周りの環境を見極めながらマスクを着用するなど、まだ自分の間は、感染予防対策を怠らないようにしなければいけないようです。

さて今回の社内報では、今後も猛暑が予想されるこの夏に、誰もが陥る可能性のある「夏バテ」についてまとめてみました。

## 脳の疲れが引き起こす「夏バテ」



### 【夏バテが起きる原因は何？】

記録的な猛暑日が続く、だるくて疲れやすい人、めまいを起こしたり、おなかの調子が悪かったりする人も多いことと思います。熱中症にはならなくても、いわゆる「夏バテ」になる方は、結構おられるのではないのでしょうか？夏バテは、脳と自律神経による体温調節の働きが深く関わっていると言われています。

通常脳の温度は、高温の夏も寒い冬も、およそ37℃前後に保たれています。外の環境変化に対して、体の内部環境を一定に保とうとする働き（恒常性）を「ホメオスタシス」と呼びます。この仕組みを支えているのが、自律神経になります。「自律」とは「自動」という意味でもあり、例えば食べるとき、食べ物をかんで飲み込むのは自分の意思ですが、その後の胃液の分泌など消化・吸収が自動的に行われるのは、自律神経の働きによるものとなります。

その自律神経を管理しているのは脳。夏の体温調節のため、脳は多くのエネルギーを使って自律神経を働かせます。しかし、脳には体温調節以外にもたくさんの仕事があります。体温調節の仕事が多いと、脳がしなければならぬ他の仕事がおろそかになります。すると微細な体の調節が下手になり、目まいや胃腸の不調などが起きやすくなる訳です。体温調節が必要な季節の変わり目に、風邪など病気になりやすいのはそのためです。

また気分の落ち込みなども、脳が疲弊している状態なのだそうです。猛暑で脳の余力が減っている状態では、ストレスに対する耐性が低くなり、メンタル不調にも陥りやすくなってしまいます。単なる夏バテだと考えていたら、実はメンタル不調だったということもよくあるそうです。



### 【夏バテの対処法は？】

対策として最も大切なのは、余力が減り弱っている脳をいたわることです。まずはエネルギー補給の源である食事。量より質が大切です。土用の丑の日にウナギを食べるのも、脳にエネルギーを補給するという点では、大変理にかなっていると言えるでしょう。

次に睡眠。24時間休みなしの脳にとって一番ゆったりするのが、眠っている時間です。深部体温（体内の温度）を少し下げると眠りやすくなります。すでにされているとは思いますが、扇風機やエアコンを上手に使ったり、熱のこもりにくい寝具を選んだりしましょう。また、夕食にトウガラシなどを使った料理を食べたり、就寝の3時間程前に軽い運動を行ったり、ぬるめのお風呂に入ったりするなどして、一度体温を上げると、その後体温がスムーズに下がり、自然な眠りにつくことができるそうです。



最後に脳が喜ぶ楽しいことに関わる時間を、意図的につくりましょう。がんばった自分にご褒美を設定するだけで、仕事のモチベーションが上がり、脳が喜び活力が湧きます。コロナ感染の拡大で遠方への旅行は、なかなか難しそうですが、外食や買い物など、ちょっとした贅沢をすることをお勧めします。さあ、元気な脳で今年の夏を、夏バテすることなくしっかり乗り切りましょう。

（日本経済新聞コラム参照）



## 編集後記

バナナでも有名な株式会社ドールが、パイナップルのおいしさをPRするたうです。もちろん日付は語呂合わせ。よく酢豚にパイナップルが入っています。パイナップルに含まれる「プロメリン」という酵素がタンパク質を分解し、肉を柔らかくするからです。



めに制定したそれが、それはパイラなのだそうです。

キウイや桃やメロンなどは、「追熟」といって少しおいておくと果肉がやわらかくなったり、甘みが増したりしますが、パイナップルはあまり「追熟」しないそう。買う時にできるだけ、おいしそうなお食べごろのものを選んで、すぐに食べましょう！

なお前述のタンパク分解酵素の作用で、食べすぎると喉や舌がひりひりすることがあるので注意してくださいね。