



2025年6月4日

大正健康ナビ、6/4 新着情報

だるさ、倦怠感、肩こり・・・体の不調放置しないで！「夏バテ」を公開！



大正製薬株式会社が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ (<https://www.taisho-kenko.com>)」では、6月4日に「夏バテ」を新着公開しました。

夏バテとは、高温多湿な状態に対応できずに起こる、だるさや倦怠感、胃腸の不調、冷えやむくみ、肩や首のこりなど様々な症状が現れる体の不調のこと。リンナイ株式会社の調査では、夏バテを経験したことのある人の割合は約8割にも上ります。夏バテは熱中症とは異なり急激に体調が悪化することはありません。しかし、対処せずに放置してしまうとなかなか回復できなくなってしまいます。本記事にて、夏バテの原因や症状、対処法などを知り、暑い夏を乗り越えていきましょう。

夏バテのリスクをチェックしてみましょう

夏バテは、まず自分の体調がどのような状態かを把握し、適切に対処することが大切です。

次の項目に多く当てはまる人は夏バテのリスクが高い可能性があります。

- ・汗をかきにくい
- ・空調の利いた場所にいる時間が長い
- ・冷たい飲み物や食べ物を摂ることが多い
- ・胃腸の不調がある
- ・睡眠時間を6時間以上とれていない（人によって適した睡眠時間は異なります）
- ・朝起きた時に調子が何となく悪い
- ・1日30分程度の軽い運動をする習慣がない
- ・生活リズムが不規則である

- ・入浴はシャワーで済ますことが多い

記事の中では、夏バテ対策として「おすすめの首のストレッチ」なども紹介しています。気づいたら早めに取り組み、無理をせず、できることから始めましょう。

6月4日 新着健康情報

専門医によるヘルスケアアドバイス

「夏バテ」

<https://www.taisho-kenko.com/disease/645/>

目次

1. 夏バテの原因
 - ・夏バテを招く環境や生活習慣
 - ・夏バテのリスクをチェック！
 - ・年齢や性別、生活習慣によって夏バテの原因は異なる？
2. 夏バテの症状
 - ・夏バテと症状が似ている「低血圧」
3. 夏バテの対処法
4. 夏バテ対策

監修者プロフィール

せたがや内科・神経内科クリニック 院長
久手堅 司（くでけん・つかさ）先生

医学博士、日本内科学会総合内科専門医、日本神経学会神経内科専門医、日本頭痛学会頭痛専門医、日本脳卒中学会脳卒中専門医。東邦大学医学部卒業後、東邦大学附属医療センター大森病院、済生会横浜市東部病院を経て、2013年8月にせたがや内科・神経内科クリニックを開設し、「自律神経失調症外来」「気象病・天気病外来」などの特殊外来を立ち上げる。著書に『低気圧不調が和らぐヒントとセルフケア 気象病ハンドブック』（誠文堂新光社）、『不調がデフォな私たちの背骨リセット』（主婦と生活社）、監修に『面白いほどわかる自律神経の新常識』『毎日がラクになる！自律神経が整う本』（宝島社）がある。

大正健康ナビ： <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp