

# 『熱中症と自律神経』 — 夏バテを防ぐ水分・ミネラル戦略 —

そのだるさ、ただの暑さではありません。



- ・朝から体が重い
- ・頭がボーっとする
- ・食欲がない
- ・夜ぐっすり眠れない
- ・足がつりやすい

## 「夏だから仕方ない」

そう思っていないですか？

実はその不調、  
「軽い熱中症」や「自律神経の乱れ」が  
始まっているサインかもしれません。



詳細は裏面に

## なぜ夏は体が乱れるのか？

夏は体にとって“過酷な季節”です。

- ① 強い発汗
- ② 冷房による温度差
- ③ 寝苦しさによる睡眠不足



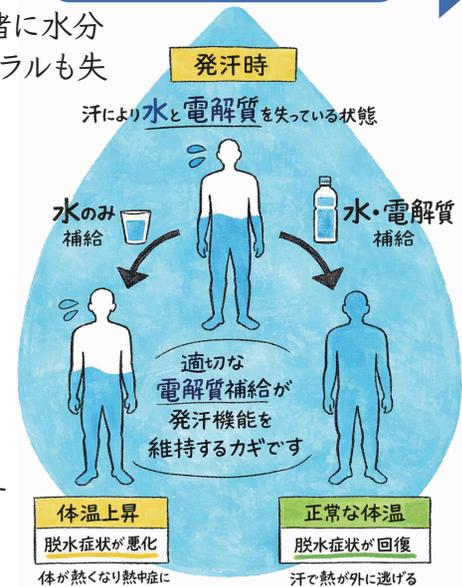
これらが続くと、自律神経が常にフル稼働します。

自律神経が乱れる  
↓  
血流が悪くなる  
↓  
内臓の働きが低下  
↓  
疲労が抜けない  
↓  
夏バテへ

さらに汗と一緒に水分  
だけでなくミネラルも失  
われます。



これが、だるさ・  
頭痛・めまい・足  
のけいれんの原  
因になります。



## 放置するとどうなる？

軽い熱中症状態が続くと

- ・慢性疲労
- ・睡眠の質低下
- ・食欲不振
- ・免疫低下
- ・秋口の体調不良

へとつながります。

「なんとなく不調」が1~2か月ほど続いてしまう方も少なくありません。だるさや食欲低下、睡眠の質の低下などが重なり、夏が終わる頃まで体調が戻らないケースもあります。



## 30秒セルフチェック



夏バテ・ミネラル不足のサイン  
次の項目にいくつ当てはまるか確認してみましょう。

- 1日2L未満しか水分を摂らない
- コーヒーやお茶など、利尿作用のある飲み物が多い
- 汗をかく仕事や運動をしている
- 足がつりやすい、または筋肉がピクピクする
- 夏になると毎年だるさや食欲不振が出る

3つ以上当てはまる方は、水分やミネラル不足の可能性ががあります。

水分の摂り方や食事内容を少し見直すだけでも、体調が改善することがあります。暑い時期は体調を崩しやすいため、日頃からこまめな水分補給を心がけましょう。

**初回限定**  
お試し施術  
あります！  
お気軽にお申し込み下さい

難治性の症状、断薬・減薬のご相談は

国家  
資格

杉本接骨鍼灸院

お問い合わせ・ご予約はお電話で

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

