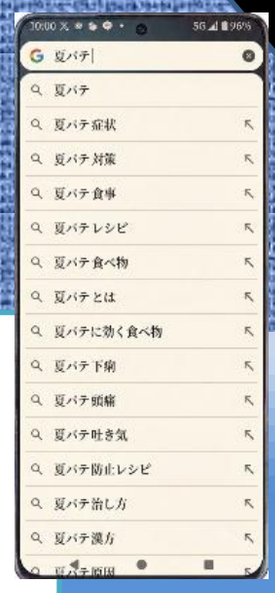
気になったから勝手に調べたブログ

9月号





第17回　「夏が終わっても夏バテするのはなぜ？」

風の噂では、夏が終わっても体調を崩すことがあると聞きました。
夏バテって、暑さに負けてぐったりするもの？涼しくなればすぐ復活？
今回は私も皆様もあまり知らないと思う「夏バテのメカニズム？」について調べてみました。

試しに「夏バテ」で検索してみると、第二検索ワードが「症状」「対策」「直し方」など。
俺の勝手な根拠のない大予想では、皆さんあまり仕組みには興味がないようです。
そうよね～、結局自動的にみんな夏バテになるかもやし、対処法よね！夏バテがないと言う人は
「やせ我慢？」か「鈍感？」かも、でも仕組みを知れば、見方が変わるかもしれませんぜ～旦那。

夏バテの原理



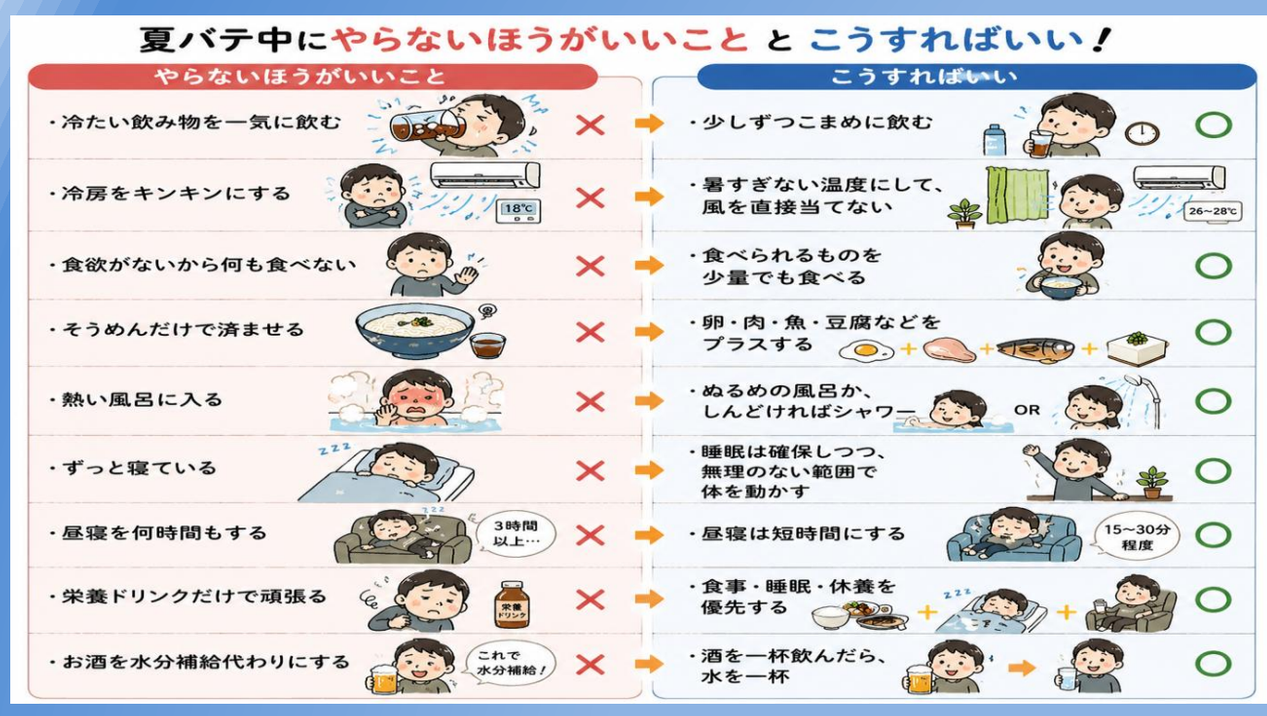
夏の終わりに夏バテする主な理由



夏バテは、暑さに対応し続けた「体の疲れ」が原因のひとつなんです。
要するに、体はずっと「暑―っ！ドウカセナヤベーバイ！」とフル稼働しているわけです。
・・・そりゃ疲れますわな～

検索すると出てくるのは、「水分補給」や「良質な睡眠」、「栄養のある食べ物」などの**「対策」**。
そんな誰でも知っているような事が書かれていても面白くないでしょう！
なので、ここでは**「やらない方がいいこと」**を書きます。
それなら普通の生活から引けばいいだけだし、ちょっと面白いと思う！

・・・俺だけ？



身体は、勝手に何とかやってくれてるようなので、自分は自分ができることは頑張りすぎずに頑張って、残暑を楽しみましょう(^^)

と言う俺は、暑いのが激しく苦手ですが(^^;

だるいのは
夏を戦い抜いた
「証」



次回は「１０月って夏？」