



暮らしに役立つ健康ニュース「いろどり通信」

今年は例年より遅い梅雨入りになりましたね。7月も上旬のころは梅雨の名残があるかと思いますが後半は一転、真夏日が続くことも。夏といえば海開き、花火大会やお祭り、BBQといったアウトドアを楽しむ機会も多くなる分、夏バテのリスクも増していきます。特に夏の初めは体が暑さに慣れていない状態ですのでしっかり対策をして暑さを乗り越えましょう！



今月の健康ヒント「もう、夏バテ対策は始めていますか？」

毎年夏になると「夏バテで体がだるい」「食欲がない」「寝不足」などの体の不調を感じているのではないのでしょうか？

◎夏バテとは何？どうして夏バテになるの？

「夏バテ」とは、高温多湿となる夏の時期に起こりやすい、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」といった不調の総称です。

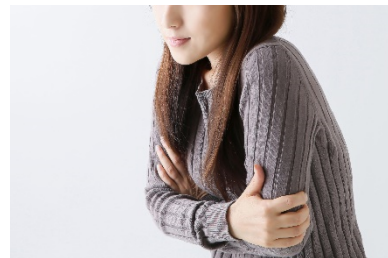
次のような状態が続く場合、夏バテになりやすいと考えられています。

- ・高温多湿の環境による発汗の異常
- ・発汗に伴う脱水や、食欲不振や偏食による栄養不足による、体の機能を調整する自律神経（交感神経と副交感神経）の乱れ
- ・寝苦しさによる睡眠不足などが原因で起こる体調不良

◎体の冷やしすぎには要注意！

暑いからとりあえずクーラーをつけて部屋を冷やす、冷たい飲み物を飲んだり、アイスを食べたりして体を冷やすなど、とにかく「冷やす」ことを考えがちですが、体の冷やし過ぎは夏バテを加速させる恐れがあるので要注意です。

室内外の温度差が大きくなる夏の時期には、その温度差を繰り返し感じることで、自律神経の働きが乱れてしまいます。対策として、室内の温度と、屋外の温度の差を5℃以内に保つことで、体への負担を減らすことができます。サーキュレーターなどを活用して、室内の空気を循環させることで、室温を下げ過ぎずに涼しさを感じることができます。



また、冷風が体に直接あたると、冷えによる不調を引き起こす可能性が高まります。クーラーの風向きを確認し、なるべく風が直接当たらないように工夫してみましょう。ブランケットなどを肩や膝にかけて関節を冷やさないようにするのもおすすめです。

飲み物についても、キンキンに冷えたものがおおいしく感じる時期ですが、胃腸には負担がかかります。お腹を壊しやすい方は、胃腸への負担が少ない常温のものを選ぶようにしましょう。

喜びの声

☆臨時休業のお知らせ☆

7月15日（月）祝日

ご迷惑をお掛けいたしますが

ご理解のほどお願い申し上げます。

脊髄管狭窄症のしびれ痛み・軽減・60代女性
狭窄症と診断され100メートル程歩くとしびれと痛みが出ていました。整体に通うと月ごと歩く距離が伸びて来るのを実感しました。今では1キロほど歩けるようになりました。



今月の身体の話「夏バテ予防の健康対策」

様々なアクティビティを楽しめる夏に、体調を崩してしまってもったいないですね。健康に夏を楽しむために、日ごろから実践できる、夏バテ予防の健康対策をご紹介します。

◎生活のリズムを整えよう

睡眠不足や運動不足は体に疲れを残し、自律神経の働きを乱す原因となります。夏バテを解消するためには、規則正しい生活を心がけることが大切です。寝つきが悪い場合には、夕方にウォーキングやストレッチなどの軽い有酸素運動を行うことや、寝る1時間ほど前に、ぬるめのお風呂に入ってリラックスするだけで寝つきの改善に効果的です。



◎食欲がないときは、食べるものに気を配ろう

夏バテ予防のためには、不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラルなどを意識して取りましょう。肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質が多い食材と、ビタミンやミネラルを含む野菜も毎食取り入れてみましょう。

ビタミンの中でも特に取り入れたい栄養素はビタミンB群。食事をとった糖質を代謝し、エネルギーに変えるビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。ビタミンB1が豊富な食材は、ウナギや豚肉などです。また、栄養価の高い旬の野菜も積極的に取り入れましょう。

トマト、エダマメ、ゴーヤ、パプリカ、モロヘイヤなど、旬の夏野菜には、ビタミンやミネラルが豊富で彩りも良く、目からも食事を楽しめます。

香辛料や香味野菜も食欲増進効果として期待できます。カレー粉やニンニク、コショウ、わさび、シソの葉、ネギ、ミョウガ、ショウガ等をうまく活用することで食欲が増す食事に。レモンなどの柑橘系やお酢も食欲増進に役立ちます。

一日中冷暖房の中で過ごしている方は、夏でも温かい汁物を取ることがおすすめ。中でも味噌汁は、味噌やワカメなどの食材から、汗で排出される塩分やミネラルを補充できるパーフェクトドリンクです。アサリやシジミなど貝類が入ったものは、肝機能を高めるタウリンも豊富で、内臓を元気にしてくれます。

◎体を冷やさない飲み物

暑い夏は冷たいものを飲みたくなりますが、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく不調の原因となってしまう。冷房の効いた室内ではホットのジンジャーティーなど体を温める飲み物を。調味料も、砂糖なら黒砂糖、酢なら黒酢、塩なら天然塩がおすすめ。精製されていないものほど、ビタミン、アミノ酸、ミネラルを豊富に含むため代謝が上がり、体を温めてくれます。

くれぐれも体や内臓を冷やしすぎないように心がけましょう。

バランスのよい食事としっかりとした睡眠を取ることで、夏バテに負けない丈夫な体をつくることができます。元気に暑さを乗り切りましょう！

～編集後記～

夏バテのほかにも注意したいのが「熱中症」。熱中症は、いつでも・どこでも・だれでも、条件次第で発症する危険性があることを忘れないようにしましょう。こまめな水分・塩分の補給は基本ですが、外にいる時間が長い日には、なるべく日陰で過ごすようにすることや、日傘や帽子などを活用して、直射日光に当たりすぎないようにしましょう。無理をせず、元気に夏を過ごしたいですね。

発行：いづろり整体
住所：藤枝市大洲 2-17-11
電話：054-637-9238
治療のご予約はお電話で！
ご予約受付時間：10時～9時
担当者名：佐野 達也