

健康だより

<夏の健康管理>

<暑い夏を元気に乗り切ろう>

夏になると気温が上昇して体温が上がりますが、体は汗をかいて体温を下げようと調節します。体温の調節や内臓の働きを調節しているのが自律神経で、交感神経と副交感神経があり、バランスを取り合っています。暑さや冷房による冷えなどを繰り返すとこのバランスが崩れ、自律神経失調を起こし、めまいや立ちくらみなどの症状が起きやすくなり、女性は特に冷え性になりやすいといわれます。

汗をかいて失われた水分を補わないと、脱水症状で熱中症を起こしたり、血液がドロドロになって脳梗塞などを起こしやすくなります。

「食欲がない、だるい、疲れやすい」などの夏ばてを予防し暑い夏を元気に乗り切るために、毎日の健康管理が大切です。

食生活

○ 夏こそ食欲を落とさないようにしましょう

夏は暑さで疲れやすく、食欲不振になりがちです。さっぱりしたおかずや麺類などが好まれますが、それだけではたんぱく質などの栄養素が不足し、さらに夏ばてが進行します。汗をかいて減少するのは、水分だけではなく、汗と一緒にビタミンやミネラルも排出されてしまいます。夏の野菜・トマトや枝豆、なす、かぼちゃなどにはビタミンやミネラルが豊富です。また、しそやみょうが、らっきょうなどの香味野菜にはビタミンが多く含まれているうえ、食欲を増進させる効果があります。

○ 冷たい清涼飲料水を摂りすぎない

清涼飲料水には糖分が多く含まれています。糖分は疲労回復に効果はありますが糖質の代謝のためビタミンB1 が余分に消費されます。このことで、ビタミンB1 不足になりだるさを感じたり、疲れやすくなってしまいます。

喉が渴いたからと冷たいものを一気にがぶがぶ飲むのはうまく吸収されないだけでなく胃腸を冷やし食欲不振の原因になります。温かい飲み物を取るように心がけましょう。ビタミン B1 は玄米、豆類、豚肉、うなぎなどに多く含まれています。またにんにくやねぎと一緒に調理すると吸収率が高くなります。

ビール

夏の定番・ビールの飲みすぎも水分補給の障害になります。アルコールの分解に体内の水分が使われ、飲んだビールの 1.5 倍以上の水分が尿として排出されます。

上手な水分補給



◎脱水状態に陥りやすい、生活習慣病の発作

脱水状態では、痛風発作のほか、脳梗塞や心筋梗塞の発作を招きやすくなります。水分をとらずに大量の汗をかいた結果、血液が濃縮状態(ドロドロ)になることが原因。特に夏場は意識して水分補給をするべきです。

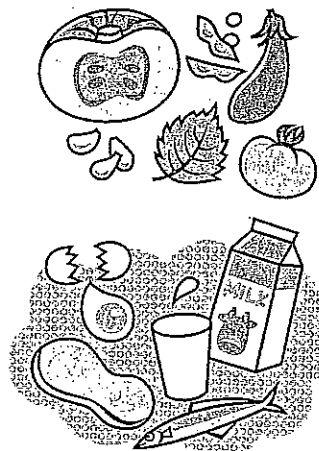
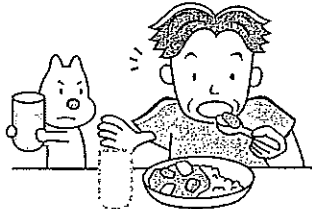
○糖分のないお茶や水を甘い飲み物は、水分のとりすぎで肥満につながる



○こまめに飲む
通常、1時間に100～200mlを目安に



○食前・食中に飲みすぎない
胃液を薄め、消化機能を悪くする



○冷たい飲み物は避ける
冷たい飲み物を飲むときには、口の中で少し温めてから飲み込むように



○スポーツ時は、スポーツ飲料を水分が吸収されやすく、塩分の補給もできるスポーツ飲料がベスト



○ 食中毒予防

6 月頃から夏場にかけては湿度も気温も高い日が続くため、卵や肉などが感染経路になるサルモネラ菌や、魚介類から感染する腸炎ビブリオ菌といった細菌が原因の食中毒が発生しやすくなります。

夏は体力が落ち、抵抗力が弱くなっているときでもあり、しっかりと予防策をとりましょう。

食中毒予防の三原則

- 1.菌をつけない⇒食品や調理器具、手などに食中毒の原因菌・ウイルスをつけない
- 2.菌を増やさない⇒冷蔵庫などで食品をしっかりと保存
- 3.菌を殺す⇒食品の加熱や調理器具の殺菌

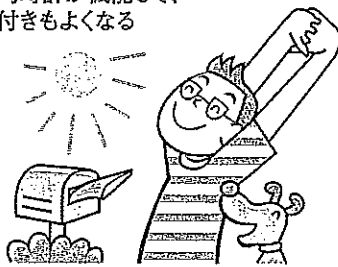
生活面

○ 睡眠で休養を十分とる

夏は暑さで体力を消耗しやすいので、しっかりと睡眠をとることが大切です。しかしここ数年の気温の高い夏の夜は、寝苦しく、夜中に何度も起きてしまうという人も多いようです。体温調整を図り、熟睡できる睡眠環境を作る工夫をしましょう。

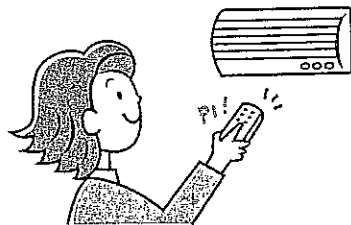
◎早起きを心がける

早起きしてすぐに日光を浴びれば、体内時計が機能して、寝付きもよくなる



◎寝る前に寝室を冷房で冷やし、除湿する

1～2時間の切タイマーをセットして。外気温との差は-5℃以内に

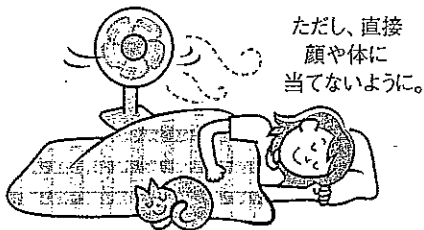


◎寝こさを数いたり、麻の寝具を使う

汗を発散させ、通気をよくして快適に



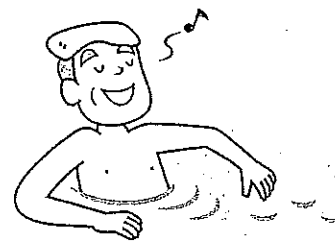
◎扇風機で空気の循環をよくする 風通しの悪さが寝苦しさの原因になる



ただし、直接顔や体に当てないように。

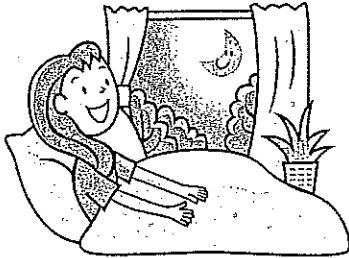
◎ぬるめのお風呂で、体を温めてから寝る

心身をリラックスさせる「副交感神経」の働きが活発になる



◎寝室の明るさを調整する

好みの暗さで。真っ暗闇が苦手なら、月明かり、豆電球くらいのほの暗さがよい



○風通しのよい時間帯に運動しましょう

暑さで運動不足になると筋力が低下し、かえって冷えやすく太りやすい体になってしまいます。

朝や夕方の涼しい時間帯を選んで、ウォーキングなどの軽い運動や、仕事の合間にストレッチなど体を動かすように心がけましょう。