

夏の「冷え」にご注意 !!!

厚生連健康管理センターかがわ 保健師 村山 晶子さん

夏は屋内外の温度差が激しいため、体に大きな負担をかけることになります。体温調整機能が麻痺し、免疫力低下に繋がるほか、冷たいもののとりすぎや、食欲がなく簡単な食事になってしまい」とも、「冷え」への抵抗力を落とすことになります。

冷えきった体をそのままにしておくと、頭痛、肩こり、腰痛、下痢、腹痛など冷房病といわれる症状へ進み、慢性的な「冷え性」になってしまいこともあります。

★『夏の冷え対策として…』

1、毎日湯船に入る

体温を上げるだけでなく、発汗トレーニングにもなります。良質な汗をかくようになると体温の調整機能を高めてくれるので、免疫力アップに繋がり夏バテ解消にも効果的です。

2、薄手の上着かストールを持ち歩く

ストールを首に巻いたり靴下やレッグウォーマーで足首を温めるのもよいです。

3、体を温める食材を摂る

飲み物も食事もなるべく温かいものを摂りましょう。体を芯から温める食材として唐辛子、ニンニク、ショウガ、ネギ類などがあります。そのほか、ビタミンEは体内のホルモンバランスを調整、ビタミンCは毛細血管を強化し自律神経の乱れによる血管の収縮を緩和、ビタミンB群は体内に効率よく熱を生み出す助けになります。

4、筋肉量を増やす

筋肉トレーニングのほか、軽く汗をかくていどの運動も、体の代謝を整え血液循环をよくするために必要です。寝る前のストレッチもおすすめです。

今年の夏は冷え対策をしっかりと行い、夏バテを予防しましょう。

お元気ですか? ～保健師さんの健康チェック～