

健康チェック



猛暑を賢く乗りきろう

滝宮総合病院 保健師 去来川 和代さん



年々夏の暑さは厳しさを増しています。
今回は夏のストレスから体を守るための方法を紹介します。

●汗腺を鍛える

汗腺は汗を分泌する腺のこと。気温の高いときに汗を出し、蒸発させることで体温を下げ、一定に保つ働きがあります。汗をかく習慣がないと汗腺は退化してしまうため、運動や半身浴で積極的に汗をかきましょう。ただし水分は十分に補給してください。

●食事で体力アップ

体力消耗の激しい夏だからこそ、栄養のバランスを整えることが大切です。

〈夏に大切な栄養素〉

- ビタミンB1**: 不足すると疲れやすくなり、動悸・手足のしびれ・倦怠感などの症状がでます。(多く含む食品: 豚ヒレ肉・ウナギ・たらこ(焼) など)

- ビタミンC**: 有害な活性酸素の働きを抑え、細胞の老化を防ぎます。胃腸の働きを助け、ストレスへの耐性を高めてくれます。(多く含む食品: レモン・赤ピーマン・ブロッコリーなど)
- 鉄分**: 不足すると血液が酸素を運ぶ力が弱くなり、立ちくらみやだるさにつながります。(多く含む食品: レバー・パセリ・卵黄など)

エアコンの適正な使用・紫外線対策にも注意しながら、
素敵な夏を過ごしてください。

POINT



疲れをとる睡眠

暑い夏でもぐっすり眠れるように、ぬるめのお湯にゆっくりつかり、足指の間やふくらはぎをもみほぐすのもおすすめです。