

# たかもりメテックだより

## 実は夏バテの原因？夏こそ「冷え」に注意しよう

高温多湿な日本の夏。熱中症や日焼けなど、暑さ対策は万全でも「体の冷え」に無頓着になっていませんか？今回は、夏に起こりやすい「冷え」と不調の関係、冷えを起こさないための対策についてご紹介します。

### 夏に起こりがちな体の不調

夏になると、体にこんな不調が出ることはありませんか？

- 暑さのせい、食欲が出ない
- なかなか寝付けない、逆に寝過ぎてしまう
- 頭が痛い、重い。肩が凝る
- なんとなくだるい、やる気が出ない



いわゆる「夏バテ」の症状です。クーラーをフル稼働して室内を冷やしたり、キンキンに冷えた麦茶やビールなどを飲んだりして対策している方も多いのではないのでしょうか。一日中涼しい室内でじっとしている人も多いかもしれません。

しかし、暑さを避けるためにとっているこれらの行動が、実は夏バテを加速させる原因になり得るのです。

### 現代の夏バテの特徴は「冷え」による自律神経の失調

昔の夏バテは暑さで体が疲労することで起きていました。しかし、冷房設備が整った現代では事情が違っています。

「自律神経」は、暑いところでは皮膚の血管を開き、寒いところでは閉じるなどの働きをすることによって、体温を調節しています。

しかし、暑い屋外と寒い室内の行き来を繰り返して血管の収縮を繰り返したり、体を冷やし続けて血管を収縮したままにしたりしておくと、この自律神経が参ってしまいます。その結果、食欲低下、睡眠障害、倦怠感、頭痛などの症状につながるのです。

### 冷えによる夏バテを防ぐには

#### ■クーラーの温度、風の向きに注意する

外との気温差5～7度の範囲で設定し、冷やしすぎないようにしましょう。また、冷風を直接受けると実際の温度より低く感じます。風向きを調節し、冷風が直接当たるのを防ぐようにしましょう。

#### ■体を温める食べ物を食べる

クーラーの風を一日中浴び、体が冷えている場合は、ショウガやカボチャなど体を温める食べ物や飲み物を摂るようにしましょう。

#### ■軽い運動を行う

体が冷えると血行が悪くなり、肩こりや頭痛など体調不良を引き起こします。階段を使ったり、仕事や家事の合間にかかとを上げ下げしたり、日常生活でできる軽い運動でもOK。

#### ■湯船につかって体を温める

暑いからとシャワーだけで済ますと体温が上がらず、冷えっぱなしになる場合も。短い時間でもかまわないので湯船につかって体温を上げ、血行を良くしましょう。

ぬるま湯にじっくりつかって汗をかき、**リラックスすることで自律神経も整います。**

# 岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 12:00	14:00 ~ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00~となりますので  
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも  
ご覧頂けます →



## 2019年8月

月	火	水	木	金	土	日
			1 午後休診	2	3 午後休診	4 終日休診
5	6	7	8 午後休診	9	10 午後休診	11 山の日 終日休診
12 山の日 振替休日	13 お盆休み	14 お盆休み	15 お盆休み	16	17 午後休診	18 終日休診
19	20	21	22 午後休診	23	24 午後休診	25 午後休診
26	27	28	29 午後休診	30	31 午後休診	

## 2019年9月

月	火	水	木	金	土	日
						1 終日休診
2	3	4	5 午後休診	6	7 午後休診	8 当番医
9	10	11	12 午後休診	13	14 午後休診	15 終日休診
16 敬老の日	17	18	19 午後休診	20	21 午後休診	22 終日休診
23 秋分の日 30	24	25	26 午後休診	27	28 午後休診	29 終日休診