

# ムシムシ・ジメジメ 夏バテ予防 特集

これからは夏本番！

今年は梅雨明け前から暑い日が続いており、全国各地で**猛暑日**となっています。  
気候の変化に身体が追いつかず、**身体がダル重い・食欲が出ない**など「夏バテ症状」が出ている方も

## 食事

夏と言えばアイスクリーム・ビールなど冷食を飲み食いする機会が増えますね。適度な冷食は身体を冷やす意味で大切ですが、取り過ぎは要注意！！**身体の内側(内臓)から冷やし過ぎてしまい**、その結果消化不良や食欲減退といった夏バテにつながってしまうのです。

身体を冷やしすぎないように食事を調節することが大切です。

## POINT

- ①冷食は控えめに！
- ②身体を温める食材を食べる！  
(トウガラシ・ニンニク・ショウガなど)
- ③代謝を上げるビタミンB1を含む食材を食べる！(豚肉・玄米・枝豆・うなぎなど)
- ④疲労回復効果の高いクエン酸を含む食材を食べる！(梅・レモン・オレンジなど)

## 運動

夏バテが起こる原因として、**運動不足**が挙げられます。ヒトは汗をかくことで熱くなった身体を冷やしますが、運動をせずに冷房の効いた部屋にいと**発汗能力**が低下し、体温の調節が出来なくなってしまいます(熱中症とも関係あり) 暑い中で運動するのは億劫ですが、夏バテ予防・熱中症予防のためにも身体を動かしましょう！

## 睡眠

ひとの身体はホルモンの働きで寝ている間に回復されます。そのため「寝るのが遅い・寝つきが悪い・目覚めが早い」など睡眠に問題があると、身体が十分に回復されず、**疲れが蓄積**されてしまいます。まず大切なことは睡眠時間を確保すること！夜更かしは程ほどにして、身体を休めてあげましょう。

## POINT

- ①適度な運動で発汗を促す！
- ②サウナなどで汗を流すのも効果的！

## POINT

- ①睡眠時間の確保！(規則正しい睡眠)
- ②クーラーなどで眠りやすい環境を作

## staff room

今回のテーマ、「**今年の夏のご予定は??**」

### ☆石岡

今年は近場の千葉や神奈川を行ったり来たりしながら過ごします。暑さに負けず、ゴルフや楽しくなり始めてきたサーフィンが上達するよう熱中症に気を付けながら頑張ります！

### ☆向後

お盆休みに沖縄へ行きます。スケジュールは特に決めずに、のんびり・気ままな旅をしてきます。唯一決めた予定は、マングローブ林でのカヤックです♪転覆しないように気を付けます。

### ☆塩原

お盆休みを利用して長野へ帰省する予定です。行き帰りの電車ではほぼ100%友人に遭遇するので今から楽しみにしています(笑)

### ☆内堀

「夏はプール」と言いたいところですが、近くのお風呂屋さんでゆっくり・サッパリする予定です。血行改善効果で疲れも吹き飛びます！

## 夏季休診のお知らせ

8月12日(水)

～15日(土)

※ **16日(日)より通常通り診療いたします**

### ～編集後記～

今年も暑い夏がやってきました！毎年暑さが増している気がするの僕だけでしょうか？  
何事もまずは健康・体力が大切です。暑い夏を乗り切るためにも、是非ご自愛ください。 塩原