

# げんき通信

## 夏の冷えのお話

夏の冷え性は  
男性や子どもたちも  
気をつけましょう。



(北茂安店薬剤師/むらち)



血液が集まることになり、するとその分内臓の血液量が少なくなると冷えるので働きが低下します。

こうして、ただでさえ胃腸の働きが悪くなっているところに冷たいものを摂り過ぎるのです。その結果、消化不良、食欲不振、だるさ、むくみなどの不快な症状が出てきます。

【冷房】設定温度は25〜28℃がベストです。室内外の温度差は体へのストレスになるので、外気温との差は3〜5℃位を目安にしてください。

### さまざまな対処法

【室温】室温は25〜28℃がベストです。室内外の温度差は体へのストレスになるので、外気温との差は3〜5℃位を目安にしてください。

【保温】冷たい空気は足元に集まります。冷やさないように靴下を履きましょう。私たちの体は冷えすぎると、中心部の温度を維持するために、腹部などの内臓に血液が集まります。腹巻などで温めると、そこで温まった血液が循環するので、体温も上がりやすくなります。

【運動・入浴】冷えを最も感じるのは足先です。長く席を立てない時は、つま先とかかとを交互に上げ下げするだけでも血流が良くなり、冷えの予防になります。夏場はシャワーだけとがちですが、全身を温めるためにできるだけ湯船に浸かりましょう。特に半身浴はおすすめです。

【食事】体を芯から冷やさないための工夫をしましょう。冷たいそうめんといっしょに体を温める生姜を食べるといって食習慣は先人の知恵ですね。その他、ねぎ、唐辛子などの薬味やスパイスをうまく活用することで、冷えを予防することができます。夏こそ温かいものを摂るよっ心がけてください。

毎年この時期になると心配なのが夏バテですね。その原因のひとつに「夏の冷え」があります。冷え性と言えば冬、それも女性に多いというイメージですが、夏の冷え性は男性や子どもたちにも増えています。その原因は冷房の効きすぎです。本来、私たちの体は暑くなると血管を拡張させて、熱を外に出そうとします。ところが、冷房で体が冷えると、反対に体温を逃がさないように血管を収縮させてしまいます。そのため血流が悪化し、冬のような冷えの症状が起こってしまいます。

また、冷えた室内と猛暑の外を何度も出入りしていると、自律神経が温度変化に対応できずに混乱してしまい、体温調節がうまくいけなくなります。自律神経は血流だけでなく、胃腸の動きやホルモン分泌の調整などにも関わっているため、自律神経の乱れは全身にさまざまな症状を引き起こします。

夏の冷え性には冷房以外にもうひとつ注意しなければいけないことがあります。暑い時は、体内の熱を汗で外に出そうとして、体の表面の血管が広がるので、そこに

### C O L U M N

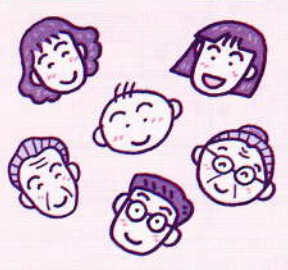
#### げんきコラム

#### 薬局の便利な利用法



薬局の調剤業務は月曜日と土曜日、また祝日の前後が混雑する傾向があります。特にお急ぎでない時や、まだ残りがあから後日でもいいという場合には、処方せんを一旦お預かりして、ご都合のいい日(時間)に取りに来ていただくこともできます。処方せんの有効期間は発行日を含めて4日間です。くぼ薬局では県庁通り店・木原店・中の小路店・北茂安店の4店舗で、土曜日18時まで、医大通り店は日曜祝日も開局しています。どうぞご利用ください。

#### 処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

### あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777