

げんき通信

夏バテ対策のおはなし

C O L U M N

げんきコラム

暑さに負けない体づくり!



1年でいちばん過酷な季節がやってきましたね。皆さんお変わりありませんか? どうしても毎年バテしてしまうという方、今年こそ元気に夏を乗り切りましょう! この時期に特におすすめしたいのが、遠く江戸時代から続いている佐賀の名薬『野中烏犀園』です。高麗人參・牛黄など13種類の和漢薬を蜂蜜で練り合わせた総合滋養強壯薬で、多くの方が長く愛用されています。ぜひ一度お試しください。

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。

近年、猛暑日や熱帯夜が増えて外気温は上がる一方で、エアコンの普及で室内外の温度差がとても大きくなっており、体温調節だけで体力を消耗してしまいます。さらに冷たい物の摂りすぎで胃腸が冷えて消化不良になったり、寝苦しくて眠れず翌日まで疲れが残ったりと、さまざま不都合が現れます。また、過度な冷房で身体が冷えすぎると、全身の血流が滞って身体のみずみまで栄養や酸素が行き届かず、倦怠感・肩こり・頭痛などが起こります。

気温や湿度が上がると、私たちの体内ではその変化に対応しようと、さまざまな機能の調整が行われます。その調整役を担っているのが、ビタミンとミネラルです。

特に夏は汗とともに大量のビタミン・ミネラルが失われます。ほとんどのビタミンやミネラルは体内でつくることができないため、食事で補う必要があります。色が濃い夏野菜はビタミン・ミネラルが豊富です。また、食欲減退によりたんぱく質の摂取量が減って、筋肉量や骨量に影響を及ぼします。たんぱく質は植物性と動物性を八

この時期は暑さで活動を休止しがちですが、エネルギー産生がしっかりとできるような基礎体力をつけましょう。運動で汗をかける体にするには体温調節機能を高めるのも役立ちます。早朝など涼しい時間帯に軽い全身運動をおすすめです。まずはストレッチ、ラジオ体操などから始めてみてください。慣れてきたら水泳、ウォーキングなどもよいでしょう。この時、前後に水分を摂ることを忘れないでください。

夏場はシャワーだけで済ませる人が多いようですが、一日中冷房にあたっている人は要注意です。毎日ではなくても、週に何回かは湯ぶねに入ると、血行がよくなるだけ

水分補給は少量ずつを頻繁に、という方法が効果的です。

ではなく、運動と同様に汗をかくことで体温調節がうまくできるようになります。少しぬるめの湯に10分くらいつかるとよいでしょう。この時も、前後の水分補給が大切です。冷房は我慢せず、快適な温度で過ごしてください。この時、体が冷えすぎないように、扇風機で冷気を循環させましょう。

あまりに暑い場所において、急激に大量の汗をかくと、水分と塩分が失われ、体内のバランスが崩れてしまいます。それがさまざまな部分に影響を及ぼすと、めまい・頭痛・吐き気・けいれんなどの熱中症の症状が現れます。のどの渇きを感じたら、すぐに脱水症状です。そうなる前にこまめに水分補給をしましょう。

普段は利尿作用があるカフェインが含まれるミネラル豊富な麦茶がおすすめです。汗をたくさんかいた時は適度な塩分を補える経口補水液を選んでください。いずれも少量ずつを頻繁に、という飲み方が効果的です。

運動やお風呂で汗をかくと...

ランス良く、毎日食べるよう心がけてください。



水分補給は少量ずつを頻繁に、という方法が効果的です。



<北茂安店:薬剤師/もりやま>

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