

# 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。

## 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！

### 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 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)

## 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 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