



2019年9月号

検査室だより

「ミンミン」「ジージー」とうるさかった蝉。いつの間にか「カナカナ」「ツクツクポーシ」と聞こえてくると暑い中にも秋を感じます。季節は着々と移っていきます。

カラダがだるい、胃腸の調子がイマイチ、やる気が出ないなど「夏バテかなあ〜」と思うその症状、実は「夏の冷え」が原因かもしれません。エアコンが効いた室内。かき氷に冷たい麦茶。よく冷えたビール。そしてシャワー。(夏は湯船につからずにシャワーで済ませてしまうことが多いように思います。) そんなことが重なって、カラダを外からも中からも冷やしてしまいます。自分では気づかないうちにカラダの芯はひえひえです。夏の「冷え」



の特徴である内臓の冷えは、胃腸炎や膀胱炎、女性の場合は生理不順や不妊症にもつながります。免疫力が下がったり、便秘になったり、代謝が悪くなるので痩せにくい体質になったりもします。自律神経の働きも乱れて、倦怠感や不眠、食欲不振を起こします。あまりいいことはありません。そこで、暑い夏こそ「温活」です。生活習慣を見直して冷え切ったカラダを温めてあげましょう。まずは食生活。「自然」はすごくて、夏が旬の野菜は食べるだけでカラダを冷やす効果があります。せめて食事の時は温かいお茶にチャレンジしてみましょ。次に運動。脂肪に比べて筋肉は、たくさん熱を発生させます。スクワットなどの筋トレを試みてはいかがでしょうか。そこまでは・・・という方はせめて階段を使うとか、

歯磨きの時につま先立ちをすとか下半身を動かすことを意識してみてください。そして入浴。お気に入りの入浴剤をみつけて、ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょ。5本指靴下もおすすです。指の間を刺激して血行を良くする効果もあるそうです。これから秋に向かっていくと、夏の疲れが出てくる時期です。カラダを温めて夏バテに立ち向かいましょ。



9月は防災月間です。「備えあれば憂いなし」日頃から避難場所や連絡方法など家族や職場のみんなと話をしておきましょ。まだまだ暑い日が続くと思ひます。体調管理には気を付けてお過ごしください。

公衆保健協会 検査室

