

# いそファミ通信

7月号



梅雨が終わるといよいよ夏本番です。夏ばてをせず、夏を乗り切るために今回は夏ばて特集です。

## 夏ばてとは・・・

高温多湿な日本の夏に身体がなんとか対応しようとしてしきれなかった結果「だるくて疲れやすい、食欲がない」といった症状が起こる、いわば**夏の身体の不調の総称**です。

伝統的な夏ばての原因は、暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、大量の発汗、睡眠不足といったものです。暑いからといって冷たいものをたくさん飲んでしまうと胃液が薄まり、消化機能が低下して食欲が落ちるといった悪循環も指摘されています。ところが最近の夏ばての原因に大きく寄与していると考えられるのが、「**冷房**」。つまり、冷房の効いた室内と熱い外との温度差に身体がうまく対処できず、カラダが混乱して自律神経失調状態になること。これが現在の夏ばて対策を一番難しくしていると考えられるのです。

## 夏ばて対策

### ●生活にリズムを

暑さで眠れず、夜更かしが重なったりすると、生活のリズムが狂ってきます。生活リズムのたて直しは、まず**睡眠をきちんと確保**することから。

### ●エアコンは上手に利用

湿度の高い日本の夏は、除湿をするだけでも不快感はかなりやわらぎます。冷房をかけるときは、**外気温との差を5～6度以内**にしましょう。冷やしすぎは体調をくずす原因になるので要注意。就寝中にエアコンをつけっぱなしにしていると身体に負担がかかります。タイマー設定にしましょう。

### ●食事は量より質

食欲がなくても、**1日3食きちんととる**ことが大切。胃に負担がかからず消化のよいたんぱく質（卵、肉、魚、牛乳など）、ビタミン（野菜や

果物など）、ミネラル（牛乳や海草など）をバランスよく、少しずつでも、いろいろな種類の食品をとりましょう。

ショウガやワサビ、コショウなどの**香辛料**や、シソ、ミョウガ、ネギなどの**香味野菜**は、**食欲を刺激**します。上手に使いましょう。

### ●冷たい飲み物を取りすぎない

冷たいものとりすぎは、胃腸の働きが抑えられ、清涼飲料水を1日に何本も飲むと、その甘味が食欲を減退させてしまいます。

### ●夏太りに注意！

最近夏ヤセよりも夏太りする人が増えているとか。これは、今までの夏ばてのイメージを引きずって、**冷房の効いた部屋にいるのについつい食べてしまっている**ことが原因のよう。しかも夏の食事は冷えたものが多くなりますが、実は冷えたものは油分も甘味も感じにくいので要注意。

### ●上手に汗をかく

**汗をかくのはカラダの温度調節のためにもとても重要**。しかも、血流も良くなる、老廃物も出てゆくという効果もあります。暑いからといって身体を動かさないとうまく汗をかくことができなくなります。涼しい夕方などにちょっと歩いてみるなど、適度な運動をしましょう。

#### 対応機種

Docomo (ドコモ) の mova (ムーバ) と FOMA (フォーマ)

## 患者様の携帯電話に診療内容をお渡しいたします。

患者様のお持ちになっておられる携帯電話に、診療内容をお渡しいたします。  
お薬の内容・検査の内容・アレルギーや使ってはいけない薬の情報・主治医からの連絡などを  
当院のパソコンから直接患者様の携帯電話に送信いたします。

患者様ご自身、あるいはご家族が**旅先や休日などで当院に受診できない場合、他の医療機関に受診をされた時に**提示して、日頃の診療内容を的確に伝えることができます。あるいは日頃より見ていただくことで健康管理・増進に役立てていただきたいと思います。

詳しくは受付までお問い合わせください。