

# いそファミ通信 9月号

まだまだ残暑の厳しいこの時期、元気そうに見えて実は着々と夏の疲れが体に蓄積していませんか。

夏バテの原因は、簡単に言えば暑さや強い陽射しといった**環境ストレスによる体調の乱れ**。これに拍車をかけるのが自律神経の不調。暑さなどのせいで食欲がなくなったり、食べる時間がまちまちになる、睡眠不足になる…。こうした不規則な生活が続くと自律神経がバランスを失い、疲れやすくなったり、立ちくらみがしたりと、さまざまな不調を引き起こしてしまいます。こんな夏バテによる不調を元気に整えるには、食欲がなくてもバランスの良い食事を心がけ、睡眠を十分に取ることが欠かせません。つまり**規則正しい生活が、夏バテ撃退の最大の対策**なのです。

**自律神経の乱れによる不調の例**

- 疲れやすい
- 便秘(または下痢)になりやすい
- だるい
- 立ちくらみ
- 頭痛
- 肩こり
- 疲労感が取れない
- 顔のほてり



体のことを考えると、できるだけクーラーには頼りたくないもの。また、自宅と違って、温度調節ができない職場や電車。暑さ対策、冷房対策が必要です。

## 暑さ対策

### ・冷蔵庫には冷たいおしぼりを常備

帰宅時やお風呂上がりに使えば、ほてった体も気分もスッキリします。

### ・扇風機の風を利用

風速 0.5m/の風が流れると、人は2℃も涼しく感じるといわれています。特に暑い日では、冷房を弱めにして扇風機を併用してみましょう。

### ・ドライ機能を利用して体感温度ダウン

暑い上に湿度が高いと、皮膚はベタベタでかなり不快。汗がなかなか蒸発しないので体に熱がこもってしまうのです。湿度を下げて汗を蒸発させれば、快適な上に気化熱が奪われて涼しく感じられます。

### ・涼しさと呼ぶファッション

汗や熱をこもらせないためには、通気性のよいものが一番。最近では汗や熱をすばやく逃がす、優れた生地で作られたものも市販されているので、下着などとして利用するのもいいと思います。

## 冷え対策

### ・オフィスでは上着、ひざかけを利用

冷房対策の基本。温度調節できない場所では自衛しましょう。

### ・体を締めつける下着、服装は冷えのもと

体を締めつけると血行が悪くなり、冷えやむくみの原因に。素足にサンダルというファッションも足元がかなり冷えるので要注意。

### ・ゆっくりぬるめのお風呂でむくみを解消

汗をかくこの時期はついシャワーでさっぱりと済ましてしまいがち。でも一日の冷えや疲れを取り、ぐっすり眠るためにはやはりお風呂が一番。おすすめはぬるめのお湯で半身浴。全身の血行がよくなり、冷えやむくみも改善できるでしょう。

### ・マッサージで血行促進

冷えやすい足はもちろんクーラーの風邪が直接あたりやすい腕や肩もマッサージするとよいでしょう。入浴中や入浴後など体が温まっている時に行うのがとくに効果的です。

## お知らせ

もう今年の住民健診は受けられましたか？

1年に1度は健診を受けてご自分の健康チェックをしてみませんか。胃ガン検診は予約が必要ですのでお早めに！

いそむらファミリークリニック