

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



FROG

夏バテはどうして起こる？ 予防対策で夏を乗り越えよう！！

そろそろ各地で梅雨明けの声も聞かれ、本格的な夏の訪れが近づいています。梅雨が明けると気温はいきなり上昇し7～8月は暑い日々が続きます。この時季をどう過ごすかが「夏バテ」になるかどうかの分かれ道！予防で夏を楽しく乗り越えましょう！



HYDRANGEA

夏バテによる体調不良

「夏バテ」は、「暑気あたり」、「暑さ負け」、「夏負け」とも言われます。本来は夏に体力が弱ってしまった影響で、秋口に体調を崩すことを意味していましたが、最近では、夏の暑さに体が順応できず、さまざまな症状が出ることを総称して「夏バテ」と呼ぶようです。「夏バテ」は体が重い、だるい、食欲がない、体重が減る、胃腸の調子が悪く、下痢や便秘になる。体がむくむ、しっかり眠れないなどの症状があります。

夏の「冷え」も原因に

・冷房の使い過ぎ

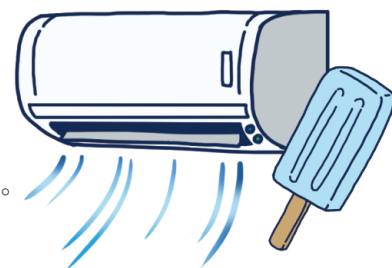
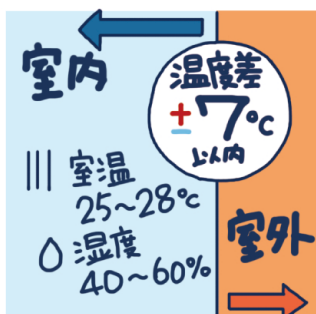
気温に順応するために自律神経が働きますが、温度差が大きいと負荷も大きくなります。冷房の温度は熱中症にならない程度にして冷やし過ぎないようにしましょう。

・冷たい飲食物の摂り過ぎ

胃腸が働きやすい温度は36℃程度なので、冷たい飲食物は胃腸の大敵で機能低下を招きます。夏でも温かい飲食物がお勧めです。

外気温差を±7℃以内に

- ・水分補給 → 汗で失われた水分やミネラルを補給しましょう。
- ・睡眠 → 暑さで寝苦しい夜は、エアコンを上手に使ってしっかり寝ましょう。冷房を使うときは、室温：25～28℃、外気との温度差：7℃以内、湿度は40%～60%が目安です。
- ・運動 → 適度に運動して発汗能力を上げるとともに、体力をつけておきましょう。
- ・食事 → 栄養バランスの良い食事を心がけましょう。不足しがちな「たんぱく質」「ビタミン」「ミネラル」をとりましょう。



今日の雑学
It's a Trivia!!

大暑 (たいしょ)

二十四節気の一つ。太陽の黄経が120度にあり、一年で最も気温の高い季節。この時期、夏バテ防止のためにウナギを食べる習慣がある。2022年の大暑は7月23日。

あをあをと
大暑の草木
濡れにけり
目野草城