

冷えによる体調不良から身を守ろう

◆体調管理が難しい時期を乗り越えよう

冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。

9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

◆「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意

エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷え症を起こすのです。また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

冷えによる体調不良がないかをチェックしてみましょう。



◆健康を取り戻すポイント

冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切です。次のポイントを参考にして、健康維持に努めましょう。

◇生活の心得

- 首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。
- いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう。
- エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高めにしましょう(外気との温度 差は5度以内に)。
- ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。
- 38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。
- 十分な睡眠をとりましょう。



◇食事の心得

- 栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
- 体を内側から温める食材をとりましょう。
体を温める食材としては、ニンジン、カボチャ、ダイコン、カブなどの根菜類、ヤマイモ、サトイモ、サツマイモなどの芋類、シソ、ショウガ、ニンニク、ネギ、タマネギなどの薬味野菜があります。
- 疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材をとりましょう。これらは牛肉や豚肉に多く含まれています。



◆9月に多い病気・事故・健康管理のポイント

■ブタクサなどによる秋の花粉症

季節性がある花粉症として、秋はブタクサなどによる花粉症があります。スギ花粉症より症状は軽いとされていますが、食物アレルギー、ウリ科のスイカ、メロン、キュウリやカボチャなどの口腔アレルギーを合わせ持つことがあります。

■食中毒

食中毒は夏に多いですが、秋は腸炎ビブリオに汚染された海産物による食中毒に注意する必要があります。海水中の腸炎ビブリオの数は、海水温が上がることで急増しますが、気温と海水温は1ヶ月ほど変化にずれがあるのです。