

夏バテを防ぐ生活習慣

日常生活から考えられる原因

室内外の温度差による自律神経の乱れ

猛暑の室外から、エアコンで冷えた室内に戻るなど急激な温度差は体力を消耗し、夏バテの原因になります。さらに冷房の効きすぎた部屋にいますと、そのストレスから自律神経がうまく働かなくなります。加えて、自律神経の変調が胃腸の不調や全身の倦怠感、さらには食欲不振を招き、夏バテを引き起こします。



高温多湿の環境による発汗の異常

高温多湿の環境が続くと、汗の出口周辺が詰まり、発汗が困難になることがあります。それによって、体温調節がうまくいかなくなります。また、直射日光の下にいますと発汗が過剰になり、体の水分が不足気味になり、夏バテを引き起こします。



熱帯夜による睡眠不足

エアコンの室外機や都市部の住宅密集化などが原因で、夜間も温度が下がりにくい現代では、熱帯夜によって寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなって睡眠不足に陥ることがあります。睡眠によって日中の疲労を回復することができず、疲れが溜まってしまい夏バテを引き起こします。

夏バテとは胃腸の機能低下と脱水傾向などが引き起こす身体の変調のことです。暑気中り（しよきあたり）、暑さ負け、夏負けなどともいわれ、夏の暑さや多湿が続くことに影響を受けて起こる身体の変調を指しています。症状の現れ方もさまざまですが、主に食欲不振、全身の倦怠感やだるさ、入眠困難や気力の喪失などがあげられています。夏バテ対策をしっかりと行って、暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。

夏バテを防ぐための生活習慣とは？

こまめに水分を補給する	温度差や体の冷やし過ぎに注意する	睡眠をしっかりとる	1日3食、いつも以上に栄養バランスを心掛ける
<p>普通の生活でも毎日 2.5L の水分が身体から失われています。尚、スポーツドリンクを含め、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミン B1 を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。</p> <p>③ビールは飲んだ量の 1.5 倍排泄するなど、アルコールには利尿作用があり、水分補給にはならない。</p> <p>③起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心掛ける。</p>	<p>外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにして、寒さを感じたら衣類や膝掛け等で調節しましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、身体の冷えの元にもなります。なお、夕方以降の涼しい時間帯に行うウォーキングなどの軽い運動は、自律神経の働きを整える上で有効です。</p> <p>③エアコン設定温度は 28℃ を目安に。外気温との差は 5℃ 以内に設定しましょう。</p>	<p>暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。ただし、睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。</p>	<p>暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな身体はたっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。</p>

(積極的に摂りたい栄養素)

たんぱく質…肉類や魚介類、豆類、卵、乳製品

ビタミン B1…豚肉、うなぎ

アリシン…たまねぎやにんにく、ねぎ

ビタミン C…アセロラ、パセリ、ピーマン、キウイフルーツ

『院長ブログ』や『Facebook』

随時更新中！！

ブログや Facebook を見たら「いいね」をお願いします。

「友達申請」もお気軽にお待ちしております。

夏バテに効く！



茗荷はミョウガ科の多年草で、独特の苦味と香りは夏に欠かせない薬味として知られています。食べると物忘れをします。言われていますが、実は逆で、精油成分の α-ピネンは大脳皮質を刺激し、頭をハッキリさせる作用があります。白菜は抗菌作用や抗炎症作用、鎮痛作用のあるカンフェン及びゲラニオールを含み、熱を冷まし、解毒効果があるので、夏バテには欠かせない食材です。

心当たりはありませんか？

- ☑ 猫背で背中が丸い！ ☑ 肩や首がこる！
- ☑ 首が曲がっている！ ☑ 背中が疲れる！
- ☑ 腰が反りすぎている！ ☑ 腰が丸い！
- ☑ 足の長さが違う。 ☑ 骨盤のゆがみが気になる！
- ☑ 膝の筋肉が弱いと感じる！
- ☑ 姿勢を改善したい！ ☑ 健康的に美しくなりたい！

高周波電流や**EMS**の力で、
姿勢維持や関節の正しい動きを導く！
筋肉と神経を再教育！（促通と抑制）
簡単な運動も指導します！



根本的に改善したい方におすすめです！

※ 10日に一回程度、合わせてアクティベーターによる、頸椎と骨盤の調整を行うとさらに改善しやすくなります。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

先月は、箱根方面にツーリングに出かけました。西日本豪雨の直後で気が引けましたが、自粛するのも良くないと思いましたが、前月から計画していたので実行しました。まだ大気が不安定だったようで芦ノ湖付近や東名高速で大雨に降られました。硫黄のにおい漂う大涌谷やカルデラ湖である芦ノ湖、局地的な大雨など自然の息吹を感じる旅でした。（院長）



先月の西日本豪雨のニュースを見るたびに心が痛みますね。共感すぎて精神的に滅入ってしまい、普通に生活していることに罪悪感すら感じてしまう方もいるようです。身体が『重い』『だるい』などを感じたら、ニュースを見るのは少し控えたほうがいいかもしれませんね。（鈴木真由美）



連日の異常な暑さに体がついていけず、ついダラダラ過ごしてしまいます。そんな時でも食欲だけはあるので不思議です。最近は家の中ばかりでするので大好きな韓国ドラマのDVDをレンタルしては夜更かししてまで観てしまいます。ありえない大げさなストーリーにはまっています。（松山）



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心
マッサージ・はり・きゅう院併設
Tel 053 (451) 4523

交通事故（自賠償）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

