

夏の「冷え」にご注意!

毎日じめじめ蒸し暑い日が続いています。梅雨も明け、夏本番! 夏は暑さやエアコンで、冷えや疲れを起こしやすくなる時期です。今回は夏の冷えについて取り上げたいと思います。早めに対策をして暑い夏を元気に過ごしましょう。



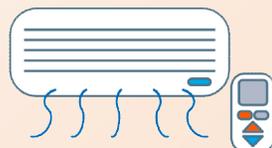
暑い夏、「冷え」とは無縁のようですが、実はこの時期に「冷え」を感じる場合があります。夏は、室内外の温度の差が激しくなり、体がその温度差についていけなくなります。すると体温を調節する自律神経が乱れ、血管が過度に収縮したままになり、血液が足先まで運ばれず「冷え」を感じてしまいます。特に仕事などで外出する機会が多いなど、1日のうちに暑い→涼しいを繰り返している人は汗をかいて熱を放出しないので、「冷え」を起こしやすく要注意です。

また冷たいものの摂りすぎは胃腸を冷やし、下痢や便秘など体にさまざまな悪影響を及ぼします。腸にはウイルスや細菌などから身体を守るリンパ球が全身の6~7割も存在しています。腸内環境が悪いと、全身の免疫力が低下し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなってしまいます。

いろいろな理由が重なって悪循環となり、「冷え」と疲れを起こし、ついには夏バテを起こしてしまうのです。

エアコンの調整をしましょう!

節電対策等でエアコンを28℃に設定しようという運動がありますが、これは地球に優しいだけでなく体にも優しいです。室外と室内の温度差は5℃以内が理想的と言われています。暑い日でも25℃以上にしたいですね。



運動をしましょう!

適度な運動は体を温め、代謝もアップさせます。気温が高くなく、紫外線量が少ない早朝にラジオ体操、ストレッチ、ウォーキングなどするのがおススメです。



湯船につかりましょう!

暑いからといってシャワーだけで済まらずに、湯船に入ってしっかり体を温めましょう。温度は副交感神経が優位になり、リラックス効果が得られる38~40℃のぬるめのお湯がおススメです。



食事に気をつけましょう!

冷たいものの摂り過ぎ、暑さなどは胃腸機能を低下させ、食欲の低下、食事内容があっさりした物に偏るなど、食事から必要な栄養素が摂れなくなってしまいます。温かいものを食べるようにしたり、体を温める生姜やトウガラシなどスパイスを使ったり、ビタミンB1が豊富な豚肉やうなぎなどを摂ったりするのがおススメです。



夏の「冷え」対策