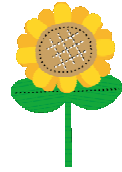




## 今回のテーマ

## 夏の冷え



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。放っておくと、夏の終わりごろには夏バテに…。早めに対策をして暑い夏を元気に過ごしましょう。

### なぜ起こる？夏の冷えや疲れ

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ている人は多いといわれています。

暑い時期は、汗をかくことで体温を調節したり、体内の老廃物を排泄したりしています。ところが、冷房の効いた部屋にすることが多いと、汗をかく機会が失われ、体内に老廃物が溜まり、血流が滞って手足などが冷えてきます。これが夏の冷え性です。

夏は、室内外の温度の差が激しくなり、体がついていけなくなります。すると自律神経が乱れ、毛細血管の調整ができなくなります。その結果、血管が過度に収縮したままとなり、血液が足先まで運ばれず冷えるのです。特に仕事で外出する機会が多いなど、1日のうちに、暑いー涼しいを繰り返している人は冷えや夏バテを起こしやすいので要注意です！！

さらに、冷たいものの摂りすぎや暑さ、ストレスによって胃腸の機能も落ちていきます。食欲がなくなり、簡単な食事で済ませるようになると、栄養バランスが乱れて、冷えや疲れが悪化します。また、汗をかいて水分を摂りすぎることによって体の塩分が不足し、疲れやだるさを感じやすくなるのです。プラスして、暑くて寝苦しい夜が続くと睡眠不足となり、疲労はピークになります。

このように、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、ついに夏バテ起こしてしまうのです。

### こんな方は冷え症さん！

冷え性というのは、手足やお腹、肩など体の一部が冷たくなったり、しびれたりすることを指します。冷え性では、特に体温の変化は見られません。体温が低くなるのは「低体温」と呼ばれます。特に冷えていると感じていなくても、体を触ってみて冷たければ、それは体が冷えている証拠です。腰や下腹部が冷たければ、内臓まで冷えていると言えるでしょう。むくみや汗のかきすぎも、冷えのサインかもしれません。

疲労感・肩こり

頭痛・イライラ

集中力低下

胃が痛む・もたれる

肌荒れ・生理不順・生理痛

腹痛・下痢・腰痛

手足のしびれやだるさ・むくみ



## 夏の「冷え」解消法

夏の冷えと疲れを予防するには、まずは**エアコンの調整**です。  
室外と室内の温度差は5℃以内が理想的といわれています。  
暑い日ほど、室内のエアコンは高く設定すべきなのです。  
さらに、外から帰ってきたら、汗をしっかりと拭き取ること。そして汗で出た分の水分を摂ります。  
冷え過ぎたものや甘いものはなるべく避けましょう。一気飲みも厳禁です。  
1回量は150～200ccほどにしてゆっくり飲むのが効果的です。



寝るときは、必ずエアコンのタイマーを1時間程度が目安としてかけましょう。アイスノンを使うのもいいですね。  
またシーツを寒色系にするなど、見た目でも涼しげにするのもお勧めです。

他にも、「冷え」にはシャワーだけではなく、**きちんと湯船につかる**ことがとても大切です。

おすすめは入浴中に**コップ1～2杯ほどの炭酸水**を飲むこと。  
炭酸水には二酸化炭素が含まれていて、飲むことで血中の二酸化炭素濃度を高めます。  
体はバランスを保つためにさかんに体内に酸素を運び、その結果、血行が促進されて  
普段の入浴より多くの汗をかくことができます。

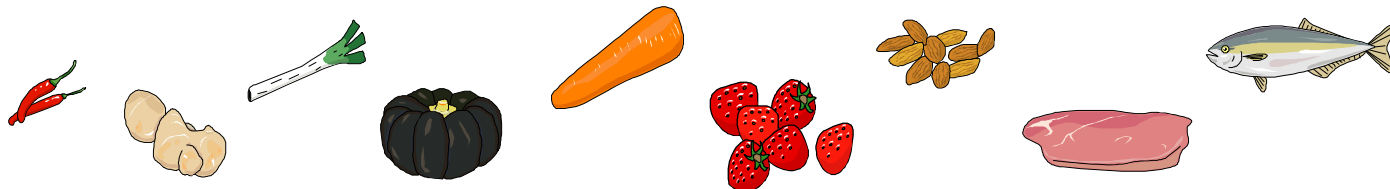


お風呂上りには、水などの水分補給を忘れないようにしましょう。

がんこな冷え性で、お風呂でもあまり汗をかかないという方は一度チャレンジしてみては？

飲み物も食事も、なるべく温かいものを取りましょう。

体を芯から温める「温」の食材には、**唐辛子、にんにく、しょうが、ねぎ類**などがあります。



他に血管を広げ、血行をよくする**ビタミンE**は体内のホルモンバランスを調整する働きがあり、  
**ビタミンC**は毛細血管を強化し、自律神経の乱れによる血管の収縮を緩和します。  
体内に効率よく熱を生み出す助けになるのが**ビタミンB群**です。

もちろんサプリメントよりは新鮮なかぼちゃやにんじんなどの緑黄色野菜や果物、ナッツ類、豆腐などの大豆製品、  
豚肉、いわし、あじなど、食品からとるほうが、食材のエネルギー(気)を丸ごと吸収でき、  
「冷え」も効率よく解消されるはずです。

## 夏の冷え性撃退レシピ

### ～朝の新習慣～ ゆずしょうが茶

ゆずジャムをお湯で割って、チューブのおろししょうがを加えるだけ。  
ポイントは朝に飲むことです。  
眠っていた消化器官の運動を促してくれるのでお通じへの効果が期待できます。



### ハニージンジャーポーク

しょうがに含まれるたんぱく質分解酵素は、豚肉をやわらかくして消化を助けてくれる効果があります。また、体を温める作用があるため、冷え性の方におすすめです。  
夏バテなどで食欲がない時にも、しょうがの風味が食欲を刺激する一品です。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士：柴田・植田・大町・小堀・佐々木・新出・田中・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・堀内・三宅・矢原