



ヘルスアップ ニュース

9月号 [Vol.26] フジカワ調剤薬局

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

夏バテを乗り切ろう！

◆夏バテとは？！◆

夏バテとは夏の疲れ。別名「夏負け」とか「暑気あたり」と呼ばれます。高温多湿な日本特有の夏では、発汗による体温調整が難しくなるため、自律神経のバランスが取れなくなり、体の不調を招き、疲れや倦怠感などを感じるようになります。自律神経のバランスが崩れると、胃腸の機能が落ちて食欲がなくなり、栄養バランスも乱れ、疲れや冷えが悪化します。同時に、汗をかきすぎるとビタミン類が不足し、水分を摂りすぎると塩分が不足し、だるさを感じます。また十分な睡眠がとれないと夏の疲れの蓄積に拍車をかけます。



◆夏バテ対処の6カ条◆

●いい汗をかく！

ヒトは体内に発生した熱を汗と共に放散します。そのため、体内の血流量を増やし大量に発汗することが体温調節機能の改善に繋がります。血流量を増やす食事や、20～30分程度のウォーキングなどの適度な運動を行い、発汗作用を高め暑さに負けない体づくりをしましょう。



●冷たいジュースや、ビールに注意！

暑さを緩和させるために、冷たい飲み物をたくさん飲みたくなります。冷たいジュースは、胃腸の働きを低下させますので飲みすぎには注意しましょう。また、ビールのアルコールは利尿作用がありますので水分補給を忘れずに。

●水分は適度に補給！

通常、汗の分泌は1日700～900ml、夏季や運動時には10Lにも及びます。のどが渇いたと感じた時には、既に身体に水分が不足しているというサインですので、定期的に水分補給を行いましょう。また、水分を効率良く体内に吸収させるためには、ミネラルも併用して補給しましょう。

●食事は量より質をあげる！

夏は食欲が低下し、麺類や果物など簡単なもので食事をすませる方が多いので、ビタミンを補給するなどバランスの良い食事を心がけましょう。どうしても食欲がでない時は、滋養強壮剤やサプリメントを上手に利用しましょう。

●お風呂に入る！

ぬるめのお湯に20分程度ゆっくりつかりつくと副交感神経が活発になり、リラックス効果が得られ眠りにつきやすくなります。シャワーですましてしまうと、交感神経を活発にして睡眠を妨げてしまいます。目湯上りに水分補給を忘れずに。

●温度管理を行う！

冷房が強く効いたエリアに長時間いた後、外気温にさらされることを繰り返した時、人は自律神経に異常をきたします。冷房の温度は、外気温との差が5℃以下になるように設定し、体を冷やし過ぎないように衣服でも調整しましょう。

◆肌の夏バテ◆

皮膚も夏の厳しい環境による疲れが蓄積しています。特に、夏は紫外線によって皮膚の組織が傷つき、1年で最も肌のメラニンの蓄積が多く、角質肥厚が進んだ状態になります。健康な肌を早く取り戻すためにも、失われた肌の成分の補給と、皮膚の代謝を高めるようにしましょう。

今月の出来事

サマーキャンペーン“わくわくスピードくじ”実施

今年もサマーキャンペーン“わくわくスピードくじ”を8月24日(水)～26日(金)に開催しました。今回は、お天気もよく初日から沢山のお客様にお越し頂き、早々に1等と2等を引き当てると、ため息や喜びの声で盛り上がりました。また、特賞がなかなか出てこず心配していましたが、最終日にやっと当たりの鐘の音が店中に鳴り響き、安堵と笑いに溢れた3日間でした。来年も工夫をこらしたサマーキャンペーンが開催できたらと願っております。参加して頂いた皆様、ありがとうございました。



—明笑氣楽—「知って得する雑学」

くやし涙とうれし涙では味が違うのはなぜ？

涙の成分を分析すると、塩素とナトリウムが多く、あとはたんぱく質、糖質、カルシウム、カリウム。もちろん主体は水分である。

人は、泣かなくてもチリやホコリから眼球を守るために1日0.6ccの涙を分泌している。泣くときは、交感神経か副交感神経が刺激を受けて、涙を出せとの命令が下される。この二つの神経は、感情に大きくかわるものだが、それぞれ働きを分担している。平静時と怒っているときは交感神経が、うれしいときと悲しいときは副交感神経が働いている。交感神経が働いたときの涙はカリウムイオンと水分が少なく、副交感神経が働いたときにはこれらが多くなる。つまり、交感神経による怒りの涙、くやし涙は水分が少ないから味が濃く、塩辛さも濃い。かたや副交感神経による悲しみの涙やうれし涙は、薄味である。さらに、いろいろな感情の加減によって涙の味にも差がでるといふわけだ。

お盆、阿波踊り蓮の来訪が楽しみ

当店にもお盆期間中、みのだ蓮・糸びす蓮・風来坊蓮と阿波踊りの蓮がやってきました。にぎやかなお囃子が鳴り響き、よしこののリズムが心弾ませてくれました。豪快な男踊り、優雅な女踊りを繰り広げてくれ、いつの間にか近所の人達も集まって来て、カメラのシャッターを切る人、踊りのリズムに合わせて手拍子をとる人など、にぎやかな楽しいひとときを過ごすことが出来ました。



蓮の皆さん、暑い中ありがとうございました。また来年もお待ちしています。
由紀子

9月のイベント情報

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

9月健康宝くじ 当選番号発表

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

1等賞	4927							
2等賞	4996							
3等賞	536	754						
4等賞	550	631	729	881	934			
5等賞	02	11	20	42	62	73	87	98



秋
づ
き
て
日
射
し
し
づ
け
き
水
の
辺
に
お
は
ぐ
ろ
蜻
蛉
翅
ひ
ら
き
閑
づ
堀
江
市
清
遺
歌
集
よ
り