



ヘルスアップ ニュース

8月号 [Vol.37] フジカワ調剤薬局

8月号 平成29年8月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『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—

『冷房病』

自宅やオフィスなどで冷房をかけ過ぎていませんか？この時期、身体がだるくなったり、頭が痛くなったり、身体が不調になってくる人は要注意です。

一般的に冷房病の症状を訴える人は、男性より女性の方が多いです。女性の身体が熱を産生する筋肉が少ないため、体が温まりにくいことが特徴的です。他にも、皮下脂肪が厚いので体の表面を温めても、脂肪が熱を遮ってしまい、熱が伝わりにくいことが考えられます。



★冷房病にはどんなものがある？

冷房病の症状は、人によってさまざまです。「体の冷え」をはじめ「疲労感、倦怠感、頭痛、腹痛、食欲不振」などが挙げられます。女性の場合「月経不順」が起こることもあります。

★体温を調節する仕組みについて

私たちの体は、気温の変化に反応して体温を一定に保つ仕組みが脳に備わっています。この仕組みを体温調節中枢といいます。寒さを感じるとこの体温調節中枢から交感神経を通じて情報が伝わり、血管を収縮させ体内の熱を逃がさないようにします。一方、暑さを感じた時には体温調節中枢から副交感神経へと情報が伝わり、血管を拡張させ体内の熱を外へ逃がします。汗をかくのも、熱を逃がし体温が上がらないようにするための反応です。

★冷房病にかかるのはなぜ？

冷房病の主な原因は、冷房による「冷えすぎ」と「温度差」による自律神経の乱れが原因です。

冷えすぎ 冷えた空気に当たり続けると、体は冷えすぎてしまいます。体温を保とうとして、皮膚の血管は収縮しますが、それでは対応しきれないほどの寒さだと、体の不調を招きます。

温度差 一般に、温度差が5℃程度であれば、体温調節は適切に行われます。ところが、冷房のきいた屋内と炎天下の屋外など、温度差が5℃以上のところを行き来すると、体温調節中枢や交感神経に過剰な負担がかかります。

★今日から始めよう、冷房病対策！！

*冷房の温度設定に気をつけましょう！

冷房の効いた部屋で長時間過ごす場合には、風は弱めに設定し冷気に直接当たらないようにしましょう。

*シャワーより入浴、半身浴を！

シャワーでは体を十分に温める効果があまり期待できません。ぬるめのお湯で半身浴をすると徐々に血管が広がって、体が芯から十分に温まり冷房病の予防に繋がります。

★冷えを防ぐ栄養素をバランス良く摂る努力を！

たんぱく質：熱源となり、筋肉や血液を作るのに欠かせない栄養で、毎食欠かさず摂るように心掛れば夏バテ予防にもなります。

ビタミンE：青魚、ナッツ類に多く含まれており、血行を良くし、ホルモン分泌を調整してくれる働きもあり、冷え症や肩こりなどの治療に良く使われています。

ビタミンB群：豚肉、ごま、玄米に多く含まれており、3大栄養素をエネルギーに変える働きをします。ビタミンB群が不十分だと、エネルギー源を効率よく活かすことができず、エネルギーに変換できなかった余分な糖質が体にたまり、冷えを始めとしたさまざまな症状を引き起す原因となります。

今月の出来事

三好中学生 職場体験

今年も、7月6・7日の2日間、三好中学校の生徒が職場体験に来ました。今回は、重田真子さんと川原佑太くんで、とても明るく真面目な2人でした。OTCや医療用医薬品の分類や種類などを説明。処方箋からのお薬の調合方法や患者さんへのお薬の説明など、調剤の流れを見学してもらいました。生徒たちに接客をもらった中で、100歳のおじいちゃんが、お薬を買いに来てくれたとき、おじいちゃんからいろいろお話をして貰い、「おじいちゃんがすごくお元気だったので、私まで元気になり、それまでの疲れが吹き飛んだ気がしました。」と喜んでくれました。二人とも、2日間笑顔できちんと挨拶もでき、仕事も一生懸命に取り組んでくれました。この体験が、中学校生活や今後の進路選択に役立ててくれれば、本当によかったと思っております。

—明笑氣楽—「知って得する雑学」

熱帯夜でも寝冷えするのは？

人間は眠るとき、体温を下げて生命活動を低下させる。体温が高いままだと筋肉や臓器が休息できないし、ホルモンも分泌されにくくなる。そこで、末梢の毛細血管を拡張、体表面の血流量を増やすことで、積極的に放熱し、身体全体を冷やそうとする。眠いときに子供の手足が熱くなるのはこのためだ。身体がこうした状態にあるとき、暑いからといって無防備に肌を空気にさらしていると、必要以上に身体が冷えてしまう。例えば気温が26度なら体温より10度も低いため扇風機の風に当たると、放熱効果がますます高まり、寝冷えをしてしまうのだ。とくにおなかの周りは脂肪に囲まれていて冷えやすいため、内臓が必要以上に冷えて下痢にもつながる。暑くてもおなかの周りは腹巻きやタオルで防御し、扇風機に掛けっぱなしはしないように注意しよう。

暑中お見舞い申し上げます。

厳しい暑さが続いておりますが、皆様お元気で過ごしてでしょうか。この暑さには本当にホトホト参ってしまいますね。

我が家の愛犬リッキーもこの暑さのせいで、元気もなく食欲も落ちてゴロゴロと寝てばかり。さすがにバテている様子でした。ちょうど1週間前に、伸びてきた毛の散髪に行きつけのトリマーさんの所へ連れて行きました。ところが何と、バテて元気がなかったはずのリッキーが、まるで恋人にでも会ったような喜びようで、はしゃぎまわ



り嬉しそうにトリマーさんにひっついて元気になっていました。私が迎えに行っても、帰りたくない！別れたくない！そんなしぐさで、必死にトリマーさんにしがみついて離れようとしません。その様子が何とも言えずおかしくて、人間も犬も大好きな人の前では同じなんだな～と思わず微笑！夏の恋の物語・・・ 由紀子

8月のイベント情報

《わくわくスピードくじ イベント開催！！》

お楽しみサマーキャンペーン！

【抽選期間】 8月24日(水)～26日(金)



【景品】特賞 マイナスイオン扇風機

1等 ジューサーミキサー 2等 アイスクリームメーカー
3等 綿100%パイルおなかケット 4等 オリジナルTシャツ
～etc 豪華景品が当たる！（空クジなし）

5000円お買い上げ毎に抽選券を1枚

1000円お買い上げ毎に補助券を1枚

◎三好スタンプ2倍セール 毎月第一木曜日・金曜日、開催

8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	4499	2等賞	4458	3等賞	001	500
4等賞	018	186	243	302	484	
5等賞	09	26	34	49	58	67 76 95

いましま釣りしばかりの若鮎の
香のほのかなり掌をかぐ吾は

堀江市清 遺歌集より