ヘルスアップ　ニュース

９月号〔Vol.86〕　フジカワ調剤薬局

９月号　令和３年９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・わくわく明るい人に ”

―健康歳時記―

『秋バテ！！』　～秋でも油断禁物～

◆◇秋バテとは◆◇

「夏バテ」は夏に暑い日が続き、自律神経の変調を起こして、体調を崩すことです。原因として主に熱帯夜による睡眠不足や、高温多湿による体温調節機能の低下などです。一方、秋は日々の気温が安定せず、１日の中でも朝夕で大きく差が出てしまう時期です。「秋バテ」はこの寒暖差によって自律神経が変調を起こし、様々な症状を起こすことを言います。また、秋雨前線が停滞し、多くの台風が通過すると気圧が変動しやすいため、自律神経のバランスが崩れてしまいます。さらに夏の意識のまま冷たい物を食べすぎること、夏の間に冷房などによって体が冷えた日が多いと起こります。夏バテは暑さによるバテ、秋バテは温度差によるバテです。

◆◇秋バテの症状からの診断◆◇

～秋バテの症状をセルフチェックでリストアップ～

□ 食欲がない	□ 胃がもたれた感じがする	□ 疲れやすい
□ 体がだるい	□ 立ちくらみがある	□ めまいがある
□ 頭がボーっとする	□ 頭が重たい、頭が痛い	□ 肩こりがひどい
□ なかなか寝られない	□ 朝が起きられない	

＊上記の症状が１～２週間以上続く時に…２個あれば秋バテかも？…３～４個で秋バテの可能性が高い。…５個以上あれば秋バテ！早めの対策が必要です。

◆◇秋バテの原因◆◇

①夏に蓄積された疲れ；夏は暑さや紫外線によるダメージ、冷たい食べものや飲みものの過剰摂取により、カラダや胃腸に疲れが蓄積しています。

②寒暖差；９月は下旬ごろまで日中暑い日が続きます。しかし、朝晩の気温は冷え込む日が増えてくるため、その寒暖差が自律神経のバランスを乱してしまいます。

③冷え；冷房や冷たい飲料などによるカラダの冷えも、自律神経のバランスを乱す原因のひとつです。

④気圧変動；自律神経の乱れは、低気圧の影響を受けやすいのが特徴。秋は台風が多く発生するため、一年のなかでも特に気圧変動が大きいとされており、頭痛や倦怠感など引き起こしやすくなります。

◆◇秋バテの対処法◆◇　　～自律神経の乱れを整えることが大切～

●ぬるめの湯船にゆっくり浸かる

37 度～ 39 度のぬるめのお湯にゆったりと浸かるように。血流を促し自律神経のバランスを整えます。

●ウォーキングなど適度な運動を行う

習慣的に運動をすることで、身体の血行が良くなり神経伝達物質「セロトニン」の分泌を促してくるためストレスに強い心とカラダが作ります。

●バランスの良い食事を１日３食で規則正しく摂る

食事中はゆっくりよく噛み、胃腸の状態を整えることが大切です。カラダを温める食材を摂取するように心掛けましょう。

●睡眠をしっかりとる

十分な睡眠時間を確保することによって、脳や体の緊張を解き 自律神経のバランスを整えます。

●自律神経のバランスと体温調節を整える医薬品を摂る

キヨーレオピン NEO、レオピン 5 NEO、　レオピンロイヤル、　エナックW

＊栄養士による健康レシピ＊

『揚げ出し豆腐のきのこのあんかけ』

秋に味覚！食卓に欠かせない、きのこのレシピ。きのこ類は「食物繊維」が豊富な食材で、お腹の調子を整えてくれるので腸内環境の改善に効果的です。

【材料（2 人分）】

木綿豆腐；1 丁　お好みのきのこ（しめじ、えのき、椎茸等）；200g　片栗粉；適量　揚げ油；適量
ねぎ（小口切り）；適量　生姜（すりおろし）；適量

ⓐ水；150ml　顆粒だし；小さじ 1/2　しょうゆ；大さじ 1　みりん；大さじ 1
お酒；大さじ 1　塩；少々　＊水とき片栗粉（片栗粉；大さじ 1　水；大さじ 2）

【作り方】

① 豆腐を 6 等分に切りキッチンペーパーに包み 15 程度おき、
　しっかり水切りをする
② 豆腐に片栗粉をまぶして、180℃の揚げ油に入れ薄いきつね色になったら揚げる
③ きのこ類は、石づきを切り取り適当な大きさに切り、ほぐす
④〔あんかけを作る〕鍋にⓐを入れて沸騰させる。沸騰したらきのこを入れ
　２～３分火を通し、水とき片栗粉でとろみをつける
⑤ 揚げ豆腐にあんかけをかけ、ねぎ、生姜をのせて完成

“ サマーキャンペーンイベントのお礼 ”

真夏のうだるような暑さも和らぎ、吹く風にも、あたりの様子にもどことなく秋の気配が感じられる頃となりました。「秋来ぬと目にはさやかに見えねども、風の音にぞ驚かれぬる」と、和歌がふと浮かんでくるような今日この頃です。･･･ 父より

毎年恒例のお楽しみサマーキャンペーンを、今年も 8 月 24・25 日に開催いたしました。７年ぶりの風船割りイベント！ということで、風船の中にくじ券を入れふくらますのに四苦八苦（若いスタッフが担当）でしたが、沢山の膨らした色とりどりの風船をスタッフ全員でお店の天井いっぱいに飾り付け、お陰さまでお店の中も随分派手やかになりました。何よりも沢山のお客様がお越しくださり、風船の割れる大きな音が店中に響きわたり、耳を塞ぎながら割る人、念入りに風船を選んでそろりと割る人など、笑いにあふれて賑やかな２日間でした。風船を割るスリル感とくじを当てる楽しみを体験できて喜んでいただいたこと、ご参加いただいたお客様、本当にありがとうございました。

また、来年の夏も楽しいイベントを考えておりますので、どうか楽しみにお待ちくださいませ。

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

《栄養士による栄養相談　開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスを行います。

月曜日～金曜日　10：00 ～ 16：00
＊参加無料、要予約制
お気軽にご相談下さい

《温灸体験　実施中》

1 回 30 分　是非お試し下さい！

崖に咲く秋海棠のあたりより
夜ともなれば虫のこゑ鳴きいづる
堀江市清　遺歌集より