



ヘルスアップ ニュース

9月号 [Vol.98] フジカワ調剤薬局

9月号 令和4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—

“季節の変わり目の体調不良に注意！”～秋バテ～

「秋バテ」とは、秋に入るところに感じる疲れや倦怠感、食欲不振や胃腸の不調などの心身面での不調が生じた状態のことです。夏から秋にかけての季節の変化に伴い朝晩の気温の差が顕著になると、自律神経が乱れやすくなります。



《秋に体調を崩しやすくなるのはなぜ?》

*夏に受けた「冷え」による疲れの影響

夏は冷房や冷たい飲み物の摂り過ぎにより、身体に冷えが溜まり疲れや胃腸の機能を低下させます。そのまま秋へと持ち越してしまうと、秋は気温差が大きくなるため、より身体の冷えを感じやすく疲れも溜まりやすくなり、胃腸の機能を悪くしてしまう恐れがあります。

*急な温度変化

秋は朝晩の気温の寒暖差が大きくなり自律神経を乱し、身体のだるさや疲れ、頭痛を引き起こしてしまう恐れがあります。また厳しい気温差により、鼻の粘膜が腫れることにより鼻水・鼻づまりなどアレルギー症状を発症することもあります。この寒暖差アレルギーは、目のかゆみや充血はなく鼻水が透明なのが特徴です。

*気圧変動

秋は台風が多く発生するため、一年間のなかでも特に気圧の変動が大きいとされおおり、低気圧の影響により頭痛や肩凝り、腰痛、関節痛、呼吸の乱れなどを引き起こしやすくなります。

*日照時間の減少

夏が終われば次第に日照時間は短くなります。この日照時間の変化が気分の落ち込みを引き起こし、不安や季節性うつ病(秋うつ)へとつながることがあります。

《季節の変わり目を健康に過ごすためには》

①湯船につかる

38～40℃のぬるめのお湯に20分程度ゆっくり入浴すれば、血行が良くなり良い睡眠をとりやすくなります。

②睡眠を十分にとる

十分な睡眠をとることによって、脳や体の緊張を解き自律神経のバランスを整えます。

③運動習慣をつける

ウォーキングなど毎日15～30分程度の軽い運動を継続するようにしましょう。料理中につま先で立ちをするだけでも運動量を増やせます。

④規則正しい生活を送る

毎日、早寝早起きをして規則正しい生活リズムを身に付けましょう。太陽の光を浴びることで自律神経のバランスの改善や免疫力を高める効果があります。

⑤バランスの良い食事を1日3食規則正しく摂る

旬の食べ物は、その季節に必要な栄養素が豊富に含まれ体に良いとされています。

疲労回復には、ビタミンB1、ミネラル、タンパク質などが含まれる食品が効果的です。



当薬局の栄養士による健康レシピ

『鮭とホイル包みちゃんちゃん焼き』

鮭に含まれるアスタキサンチンは高い抗酸化作用を持ち、細胞の老化を緩やかにする作用があります。また、皮にもDHA・EPAやビタミン類などが含まれているので身と一緒に食べることでより多くの栄養を摂ることができます。



【材料(2人分)】

生鮭; 2切 キャベツ; 60g 玉ねぎ; 60g

人参; 40g えのき 30g しめじ 30g バター 20g

④ (味噌; 大さじ2 みりん; 大さじ2 砂糖; 大さじ1/2 酒大さじ1)

【作り方】

- ①キャベツは一口大、玉ねぎはスライス、人参は短冊切り、えのき、しめじは石づきを取りほぐす
- ②大きめのアルミホイルに野菜、鮭、④、バターの順に置いて包む
- ③フライパンに2cmくらい水を入れ②を入れてフタをし、中火で20分蒸し焼きする
- ④鮭に火が通ったら完成

「コロナ対策は万全ですか？ 今一度初心に立ち返って！」

今年は例年にも増して厳しい残暑に加え、コロナ禍による行動制限のない3回目の夏を過ごしておりますが、皆様お元気ですか？

お盆を過ぎて第7波が感染爆発となり、当薬局でも帰省してくる家族のためにと、自分ももし感染したらと不安視する人たちが検査キットの購入に次から次へと訪れるようになりました。だんだんと体調の悪さを訴える人、濃厚接触者の人なども増え、お店の中に何台も設置している空気清浄機もフル回転、常にフェイスシールドをつけての対応に追われる毎日です。

そんなある日、抗原キットで検査したばかりのご婦人が見てほしいと不安そうな様子でお店に入ってきました。検査キットをのぞいてみるとくっきり2本線!! 確実に陽性の判定! 目の前に陽性者に接することになろうとは。正直ヒヤリとせずにはられませんでした。しかし他人事ではありません。

新聞、テレビでもこの西部もお盆を境に感染者が激増。私達の身の周りにまでコロナは迫り来ているのです。3蜜厳禁・マスク励行・うがい・手洗い消毒遵守等々、地道だが、私達は今一度真剣に取り組まなければ。つくづくそんな気にさせられたことでした。

由紀子

9月のイベント情報

《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いたします。

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

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催



山峡の空をしづかに翳雲
押し移りゆく北に向かひて
堀江市清 遺歌集より