



ヘルスアップ ニュース

8月号 [Vol.109] フジカワ調剤薬局

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

“夏バテ！！” ～体の部位から考える～

夏バテとは…

夏は高温・多湿、冷房のきいた部屋と室外との激しい気温差など、体に負担がかかる季節です。この負担が長く続くと急激な変化に体のリズムがついていけず、自律神経の働きが鈍くなります。その結果、全身がだるい思考力が鈍る、食欲がなくなる、夏カゼをひく、下痢をおこすなど“夏バテ”と言われる症状が現れてきます…。

夏バテ対策・解消には・・・十分な睡眠、適度な水分補給、軽い運動、栄養をしっかり摂ることが重要です。



①【眼の夏バテ!!】 眼の紫外線対策をしていますか？

紫外線対策が必要な夏の終わり。肌には日焼け止め対策を施していても、眼の対策をしている人は少ないではありませんか？肌と眼、紫外線ピーク時間が違います。一般的に紫外線が強い時間帯は10～14時。ところが、眼が多くの紫外線を浴びるのは太陽高度の低い朝と夕方。朝夕の散歩ではサングラスをかけるなど、眼の紫外線対策が必須です!!

- ・水晶体が濁ることで視力が落ち、失明するケースもある⇒白内障
- ・見えにくい、暗い、歪んで見えるなどの症状が出る⇒加齢黄斑変性症

②【膀胱の夏バテ!!】 長期冷房生活のツケ

夏の終わり、特に女性が多く発症する病気の一つに膀胱炎があります。長期にわたり冷房等で冷やされ続けたために膀胱内の血流量が減ってしまうと、免疫力が低下し細菌が繁殖しやすい状況に陥ります。暑くジメジメした気候では、ストレスによる自律神経の乱れも免疫力低下の原因になります。

- ①頻繁に尿意をもよおすのにそれほど出ない
 - ②残尿感
 - ③排尿時の痛み
- などの症状が見られたら、十分に注意しましょう。

③【肌の夏バテ!!】 夏の終わりは危険、夏バテ肌

秋は、肌にとって最もトラブルを起こしやすい危険な時期。外では汗・室内では乾燥とダブルで痛めつけられた上、冷たいものの飲みすぎによる冷えやむくみなどが重なり、いわば肌の夏バテをしている状態です。肌への栄養素(ビタミンB群,C,Eなど)を補給し、保湿剤などで肌のケアをしましょう。

④【内臓の夏バテ!!】 腸内環境と体臭

夏は冷たい水分のとりすぎで胃液が薄くなったり、胃腸が冷えることで働きが弱ってしまいがちです。その結果、食欲不振や胃もたれといった“胃バテ”を引き起こします。

その他に腸内の乱れが起き、“腸バテ”も引き起こします。栄養分の吸収が低下するだけでなく、腸内環境が悪化すると毒素や有害物質が作られ、これが血液を通過して全身へ運ばれ、皮膚や口などから排出、口臭や体臭の原因にもなってしまいます。

～1年で最も基礎代謝が低いのは夏～

毎年、夏になると食欲が落ちるのに、なぜかヤセない…？ 1年で最も基礎代謝が低い季節は夏です。外気温が体温に近い夏は、体温維持にあまり力を使う必要がなく、基礎代謝は下がるのが自然なようです。

基礎代謝量を上げるには、活動的な生活をして自律神経を整え内臓機能を高めること。基礎代謝の消費エネルギー量は、筋肉より内臓が多いのです。筋トレで筋肉の消費エネルギーを増やすより、内臓機能を高め、血流を促してあげる方がよいとされています。 ※基礎代謝とは・・・呼吸や内臓機能の維持体温調節に使う生きるために最低限必要なエネルギーのこと

当薬局の栄養士による健康レシピ

『大葉包み餃子』

大葉(しそ)にはミネラル分が多く、特に老化を予防する「β-カロテン」、皮膚や粘膜を健康に保つ「ビタミンB2」、骨や歯を作る「カルシウム」の含有量が野菜の中でもトップクラスです。

【材料(2人分)】

大葉;10枚 片栗粉;適量 豚ひき肉;150g

① [生姜(すりおろし);小さじ1 塩;小さじ1/4

砂糖;小さじ2 醤油;小さじ1

ごま油;小さじ1 片栗粉;大さじ2]

【作り方】

- ①ボウルに豚ひき肉と①を入れ粘りが出るまで混ぜて肉だねを作る
- ②大葉は裏面を上置き、片栗粉をふる
- ③肉だねを1/10量大葉に乗せて半分に折りたたむ。これを10個作る
- ④フライパンにごま油を入れて中火で熱し餃子を焼く。焼き色が付いたら裏返してふたをして弱火で肉に火が通るまで3分ほど焼いて完成



「土用の丑の日」の思い出

ようやく梅雨も明け、本格的な夏到来となりました。新聞・ニュースでも各地で猛暑・熱中症警戒アラートの報道が見られますが、皆様元気にお過ごしでしょうか。

夏になるとよく耳にする「土用の丑の日」。年間を通して複数回ある「丑の日」の中で、一般的には夏の土用の丑の日をこう呼んでいるようです。日本では昔から季節の変わり目や夏バテしやすいこの時期に、精のつく鰻を食べていたそうです。実は、若いころ病院勤めをしていた時に給食で出された鰻を食べ、体中に蕁麻疹が出てから一切口にしていなかった私。ある夏、今は亡き義父が川で釣ってきた鰻を自分でさばき、炭で焼いて蒲焼にしてくれました。「これなら大丈夫。食ってみな」と言いながら食卓に出してくれたのを恐る恐る口にしてみたところ、今まで食べたことのないくらい本当に美味しく感動したのを覚えています。もちろん蕁麻疹が出ることもありませんでした。



最近では天然ウナギがほとんど取れず、想像以上の高嶺で手が出ず、懐かしいあの味にはもうありつけませんが、今年は思い切って養殖ですが奮発して買ってみました…。う～んまあまあかな？

日ごとに暑さがつのる中、どうぞ体調には十分ご自愛くださるようお祈り申し上げます。

由紀子

8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行います。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制 お気楽にご相談下さい。

◎三好スタンプ2倍セール◎

毎月第一木曜日・金曜日、開催



水浴びに来し女の童
合歌の花咲ける木かげに服脱ぎはじむ

堀江市清 遺歌集