

夏を上手に乗りきるために

クリニック千駄ヶ谷 藤島百合子 (看護師)



蒸し暑く過ごしていく夏がまたやってきました。若く健康な人でも「体がだるい」、「食べられない」と、夏バテの症状に悩まされま

す。夏を前向きに上手に乗りきるにはどんな注意が必要でしょうか。

ウナギ・納豆・玄米等に多く含まれます。B群は相互に働き合って作用するので、他のB群食材(レバー・魚・ナッツ・チーズ等)も一緒にいただきます。

・冷房は上手に利用し、蒸し暑く寝苦しい夜は就寝前後の1時間といたった使い方が一つの方法です。終夜使いた場合も冷気が直接肌に当たらないように、また冷え過ぎになりやすいので、高めの温度設定にし、寝冷えや体がだるくなるのを防ぎ

鼻みず・微熱・手足のしびれや痛みは、冷房病の疑いも。外気温との温度差を5度以下にする。涼しい時間に軽い運動や入浴で汗をかくことも体調維持に効果的です。

・冷房病を予防しましょう

・短時間の昼寝(15分程度)は、体力・気力の回復におすすめます。

・冷房病を予防しましょう

対外的ポイント

私たちの身体は、高温が長く続き、湿度も高く汗が出にくいと、汗を出すことによる気化熱の働きで体温を下げようとする調節機能が限界に達し、不調をきたします。

慢性的な疲労、食欲不振、脱水、イライラ、めまい、夏カゼ、冷房病などですが、熱中症など致命的な病気につながることもあり、甘くみるのは禁物です。

消化器を大切に、栄養を十分に

消化の良いタンパク質をとる。

食欲不振のためタンパク質が不足し、体力が低下します。肉・魚・卵・乳製品・豆腐など、夏だからこそころかりとります。

・ビタミンB群を含む食材をとる。

なかでもビタミンB1は、疲労回復や糖代謝に効果大。B1は豚肉・

水分補給をしっかりと

かいた汗を補うため十分にとります。冷たい飲み物や糖分が含まれる清涼飲料のとり過ぎは、食欲を落とし消化吸収を妨げます。お茶等の温かい飲料を何度かに分けてとりま

質の良い睡眠を

・時間は日中の充足感が目安、毎日決まった時間に起きる。睡眠時間は人それぞれ



ヒスイカズラ 新宿御苑の温室にあるヒスイカズラ。花の盛りを過ぎたのか、神秘的な色も少しあせていました。 渋谷区・三浦 進

季節の草木

くすりの話 あれこれ18

脱水症は夏によくあります。これは日本の夏がムシムシと湿度が高く、汗をかいてもあまり体の表面で蒸発しないため、体温が下がらずさらに汗をかき体内の水分が減ってしま

うからです。脱水症の症状は吐き気がする、食欲が無くなる、頭が痛い、微熱が出る、尿量が減る、肌が乾燥するなどといったもので

す。高年齢の方は脱水症になりやすいといわれます。なぜでしょうか？①筋肉が少ない。筋肉は必要な時に細胞を燃やして水分を作りま

す。②腎臓の機能が低い。体内の老廃物を捨てるために余計に多くの水分を必要としま



脱水症にならないために

玉置梨絵 (たくみ外苑薬局・薬剤師)

水分は失われていきます。このため朝方の脳梗塞や心筋梗塞が多いといわれていますので寝る前や、起床時に摂ることも良いですね。しかし水分であれば、1日に塩小さじ0.5杯と砂糖大さじ4.5杯を加えて出来上がり飲料は体の水分を排出する作用があり余計に脱水に近づいてしまうので避けましょう。お勧めなのは、電解質(塩分やミネラル)を含んだ飲料水です。普段ですと塩分や砂糖の摂りすぎになってしま

います。脱水症の時には是非利用したいものがあります。そのような状態にならないよう、積極的に水分補給をして、太陽の下、元気に夏を過ごしましょう。

酒

今回で8回続けた「さけ」のシリーズは終わります。「さけ」の害からまぬがれるためには、また、内心で援助を求めている依存症患者に「手を差し伸べる」には、どうすればよいのでしょうか。

こころ通じあえる人生を

「酒をやめなければ」「自分の身体」と闘って考える瞬間を、わが国では多くの人がもっています。糖尿病が悪くなった。検査値で異常が出た。二日酔いで仕事を休んだ。昨晩酔って何を言ったか思い出せないなど、それに

「酒をやめなければ」「自分の身体」と闘って考える瞬間を、わが国では多くの人がもっています。糖尿病が悪くなった。検査値で異常が出た。二日酔いで仕事を休んだ。昨晩酔って何を言ったか思い出せないなど、それに

「酒をやめなければ」「自分の身体」と闘って考える瞬間を、わが国では多くの人がもっています。糖尿病が悪くなった。検査値で異常が出た。二日酔いで仕事を休んだ。昨晩酔って何を言ったか思い出せないなど、それに

「酒をやめなければ」「自分の身体」と闘って考える瞬間を、わが国では多くの人がもっています。糖尿病が悪くなった。検査値で異常が出た。二日酔いで仕事を休んだ。昨晩酔って何を言ったか思い出せないなど、それに