

# ご近所の お医者さん

458

益田クリニック院長 **益田元子さん** 一大阪市中央区



## 夏バテと冷え性

今年も梅雨がやってきました。雨が続き、ジメジメと湿度が多くなるのは不快ですが、電車や会社の冷房が効きすぎて、身体がだるくなり、すっかり食欲がなくなってしまう人もいます。今はエア

コンの普及率が高く、私

ちは普段から、エアコンの効いた部屋と屋外を出たり入ったりしています。そんな時、身体がスムーズに適応することは困難です。体温などを調整する

## 運動や食事で対策を

自律神経の機能が疲弊した結果、自律神経失調症を起してしまうことが「夏バテ」のさまざまな症状の背景にあります。とりわけ「夏の冷え性」の原因はほとんど、冷房と水分の過剰摂

取によるものと言われています。

冷房に関しては、エアコンを上手に使い、室内と室外の温度差を5〜6度以内にとどめましょう。電源を切るタ

イマーは就寝後60分以内に設定することがおすすです。また、つい冷たいお茶やジュースに手が伸びがちですが、これも要注意です。炎天下や汗が

ダラダラと出るような状況なら問題ないのですが、冷房の効いた部屋では温かいものを飲むようにしましょう。冷

たい飲み物は身体を芯から冷やします。胃腸が丈夫でない人や冷え性の方は避けるべきです。

運動の習慣がある人は夏バテや冷え性にはなりにくいです。エアコンに頼りすぎず、日ごろから身体を、そして自律神経を鍛えましょう。自律神経の働きは運動を習慣化することで高まります。さらに、健康のためには十分な

睡眠が必ず必要です。少し身体を疲れさせると、寝つきも眠りの質も良くなります。寝る前のヨガやストレッチなど軽い運動がおすすです。

食事は量より質で、そうめんや冷やし中華などの口当たりの良いものはかりではなく、ビタミンとタンパク質の摂取を心がけ、少量でも1日3食とること。水分は日中しっかりと摂取すること。ただし、高齢の方は、寝る前の水分摂取はむしろ控えるにしてください。

(府医師会理事)