

# キタバ



## 第22回 通信

### 夏冷えに御用心!

夏は冷房の効かせ過ぎ、食欲不振や冷たいものばかり食べたといった食生活の乱れから「夏冷え」になります。「だるさ」「疲れを感じやすくなる」「どこも悪くないのになんとなく体調不良」といった人が多いのではないのでしょうか。

【冷房】 自律神経による体温調節機能が働くのは、温度差が7度くらいまで。強い冷房や長時間の冷房は体が対応しきれません。室温が24度以下になると血行が悪くなり手足の先の冷えを訴える人が増してくるようになります。

冷房の冷たく重い気流が床近くを流れ、冷たい空気が下にた



まるため、足元から冷え、全身の冷えへとつながっていきます。頭痛や関節の痛みの原因、さらには不調が慢性化し、大きな病気があっても見逃してしまうこともあります。

対策としては、設定温度を28度前後にし、室外温度との差を5〜6度にします。ズボンや膝掛けなどで足元を冷やさないようにしましょう。又、38度から40度のお湯で半身浴をすると血行が良くなり、心身がリラックスして温まります。つま先から太ももにかけてマッサージを行うとより効果的です。

【食生活】 夏バテにより冷たいものばかり食べたり飲んだり、夏は食生活が乱れがちになります。この様に栄養バランスが偏っていたりすると体

はうまく熱を生み出すことができなくなります。三食バ

ランスよく食べる工夫として、朝起きたら必ず胃にものを入れることで胃腸が正常に働き、規則正しい食事を摂りやすくなります。スパイス(生姜、山椒、シナモン)や薬味を

使った料理で食欲は増進。中華料理やカレーなどのスパイスは体を温める効果があります。夏向きメニューは冷性のものが多くので注意が必要です。さらに、飲みものは氷抜きで冷やし過ぎを防ぎます。

冷房を上手に使い、乱れた食生活を見直して、暑い夏を乗りきりましょう。

キタバ薬局 薬剤師

馬淵 聡子

#### ●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104  
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1  
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16  
072-365-0399

#### ●キタバ

エコーロゼ店 富田林市向陽台3-1-1  
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索