

ふれあい

発行人
医療法人 メディケア宇都宮
倉井清彦内科医院
ふれあい編集部
〒321-0932
宇都宮市平松本町326-4
TEL.028-636-1511

今回のテーマは、
夏バテ
です。



▼夏バテとは・・・

暑さに対し体温調節がうまくできないことから起り、思考力が鈍り全身がだるくなる状態です。さらに胃腸の働きも弱まるので食欲がなくなる、夜、寝苦しいため睡眠不足になる、といったことが重なり体力がますます低下し、時には頭痛・めまいなどの症状を伴います。

▼夏バテの原因は？

暑さにより、体内の水分調整が狂うことが主な原因と言われています。発汗により水分や電解質が放出されるのに対し、吸収される水分や電解質の量が追いつかなくなるためです。また、暑いと消化器官の機能が低下し、本来必要とする栄養素が不足するため食欲がなくなるといった悪循環にもなります。

▼夏バテ対策として

①こまめな水分補給

この時期どうしても冷たい飲み物を摂取しがちですが、体温に近い飲み物の方が吸収しやすいようです。喉を癒すための冷たい飲み物と、水分補給の生ぬるい飲み物を区別して摂取するのも一法です。

②旬の物を食べる

旬の物を食べるのは美味しいだけでなく、健康にも良いものです。夏野菜や果物をしっかり食べましょう。

例：オクラ……消化機能を整える
スイカ・キュウリ……利尿作用がある
ピーマン・カボチャ……免疫力を高める
トマト……胃酸の分泌を促進する
香辛料……消化機能を向上させる
などを上手に取り入れた食事を心がけてみてはどうでしょうか。

③適度な運動

日常生活において、全身汗ばむくらいの運動を取り入れることにより血液循環が良くなり、筋肉の衰えを防ぎ、疲れにくい夏バテしにくい身体がつくれます。

④入浴

40度位のぬるめのお湯にゆっくり浸かると心身がリラックスします。

⑤良質な睡眠を取る

クーラーをつけっぱなしにして眠らないようにし、起床時間を一定にしましょう。また、昼間も外の気温との差を5~6°C以内、設定温度は27~28°C位を目安にしましょう。

おばあちゃんの知恵袋（泥亀汁のレシピ）

材料：ゴマ・だし・味噌・ねぎ・七味唐辛子（好みで一味唐辛子）

- ①だしをとって冷ましておく。
- ②ゴマを炒り、よく擂る。半分は別に取り、残りのゴマのなかに味噌を入れる。
- ③②に①を入れて擂りのばす。（みそ汁ぐらいの味にする）
- ④ねぎをみじん切りにし、残りのゴマとねぎと一緒に③に入れ、好みで唐辛子を入れ、熱いご飯にかけて食べる。



今日は、
平野、大澤
が担当しました。

引用文献：「食べて治す医学大事典」主婦と生活社
タニタベストウェイト健康講座
日本食生活全集
「健康・介護STATION」寺下医学事務所

老 イヒ

⑯

老化では、姿勢を保つのに使われる遅筋の機能は保たれるが、走ったり重いものを持ち上げるのに必要な速筋が減少する。歳をとるとゆっくり歩けても、ちょっとつまずくと転んでしまうのはこのためである。

バラの花びらの主成分にはタンニンが含まれ、不正出血や喉の痛み、肝臓病、胃腸病、消化不良、便秘などに効き目があるとされている。そして、深い香りと鮮やかな色合いのローズティーは、イライラやストレス解消にも効果的である。また、野バラの赤い実で作るローズヒップティーは、レモンの20倍ものビタミンCを含み、風邪予防に効果があり、さらに、肌の色素沈着を抑えて美白効果をもたらし、コラーゲンの生成を促してシワの改善も期待できるという。このローズヒップティーには酸味があるが、好みでハチミツなどを加えると美味しく飲め、疲労回復などにも効果的である。また、飲んだ後の実を食べるとペクチンが吸収でき、便秘の解消にも役立つ。一方、あのクレオパトラも使ったといわれるダマスクローズからとれるローズ精油は、皮膚の弾力を回復し、肌をひきしめる作用や殺菌作用があるため、スキンケアに最適といわれる。また、華やかな香りをもつこのローズ精油を浴槽に2~3滴浮かべると、抑うつや不眠、更年期障害におけるホルモンバランスの乱れにも効果があるという。だが、このローズ精油は4kgのダマスクローズの花びらからたった1gしか採れないらしく、それゆえ、女性にとってはまさに究極の精油といえる。男性にも効用はある。ローズ精油を抽出する時に採れるローズウォーターは、古代ペルシャでは万能薬として使われていたようで、精油よりおだやかに作用するため、アフターシェーブローションとして使用できるらしい。



どうもこの季節になるとバラの話題になってしまうが、ここで老化へ話を転じよう。老化で萎縮する組織の一つとして「筋肉」があげられる。筋肉の萎縮や筋線維の減少が、老化による運動能力の低下をもたらすことになるが、その筋線維は大きく二つに分けられる。それは、収縮スピードが遅く大きな力は出せないが、その代わりに持久性に富む遅筋線維と、速く収縮する速筋線維であり、前者は姿勢を保つのに働き、後者は歩いたり走ったり、重いものを持ち上げたりするときに使われる。そのうち、老化によって減少するのは速筋線維の方だけであり、老化すると、ゆっくり歩けても走れない、ちょっとつまずいただけでも転んでしまうのはこのためである。先日の新聞にも、筋肉のケガが起りやすいのは筋肉が伸びるときで、階段や坂道を下りるときは、膝を軽く曲げ、一歩ずつ確実に足をつきながらゆっくり歩き、椅子に座るときも、両手を机や膝の辺りにおいて、手に体重をかけながらゆっくり座るのが良いという記事が載っていた。何事も「慌てず、ゆっくり」が肝要なようだ。



参考資料：1. 週刊「花百科①バラ1」講談社刊
2. 「老化」近藤昊・井藤英喜著 山海堂刊