

いつもトピックスをお読み頂きありがとうございます。
ます。

ここ最近、日本の夏は一段と厳しい暑さになったように思います。そこで今月の話題は、現代人に合った夏を元気に過ごす養生法についてお話ししましょう。

■いつも以上に自分の体力に注目！■

夏の健康づくりに体力はかせません。体力回復に毎日しっかりと睡眠休息を意識しましょう。気候にもよりますが猛暑日が解消されるまでは夜間もエアコンを適切に利用しましょう。エアコンの温度設定と掛け布団などの寝具で調節して朝までエアコンを運転させるのも夏の安眠に良いでしょう。もし寝不足や日中の疲れを感じたら、少しのお昼寝も効果的です。常に変化する体調を気かけましょう。



■夏は筋肉が大活躍？！■

人にとって大切な水。一般的な大人で60%が体内の水分だと言われています。そして身体の中で最も多くの水分を蓄えることができるのは「筋肉」です。筋肉量の少ない人は水分の蓄えが少なく、少しの暑さでも脱水状態になりやすい事を知っておいてください。そして夏こそ筋肉を意識しましょう。自然な汗がかけるようになり、人が暑さに順応する「暑熱順化」が進みます。

■暑熱順化とは■

人が暑さに慣れ順応することです。暑い日が続くと、身体は次第に暑さに適応して汗をかけるようになり、体温調節能力が向上します。暑い環境に身体が順応することで熱中症予防、夏の体調管理に役立ちます。筋肉を刺激するためラジオ体操や簡単なストレッチ、毎晩の入浴がおすすめです。入浴は快適なぬるめの温度で、身体が楽な程度でOKです。少しずつ自然な汗がかける身体に順応します。

■自然な汗がかけること■

汗は蒸発する時の気化熱で身体にこもった熱を発散させ暑さをしのぎます。もし汗を拭きとる時は、水道水などで一度濡らしたタオルで汗を拭きとると熱の発散に良いでしょう。暑さの中、冷蔵庫などで冷やした濡れタオルは快適です。

■上手な水分補給とは？■

一度のがぶ飲みよりこまめな水分補給をおすすめします。水や麦茶と一緒に漬物や梅干しなど食べる事でミネラル補給にも役立つでしょう。脱水時など経口補水液を利用する際、水で薄めず、そのままお飲み頂いた方が早く体内

に浸透し給水が上手に出来るでしょう。毎日の冷たい飲み物の取りすぎは胃腸を冷やし自律神経に負担をかけ、夏バテの原因になりますので十分ご注意ください。

■薬剤師に相談しよう♪■

私たち碧南高浜薬剤師会では日頃皆さんからのご相談をお受けしています。

人それぞれ体質や状態が違いますので、あなたに合った夏の養生法をお伝えします。

どうぞ薬剤師にお気軽にご相談下さい。お待ちしております！

修生堂石川薬局