

ジョイント

J O I N T

vol. 62

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

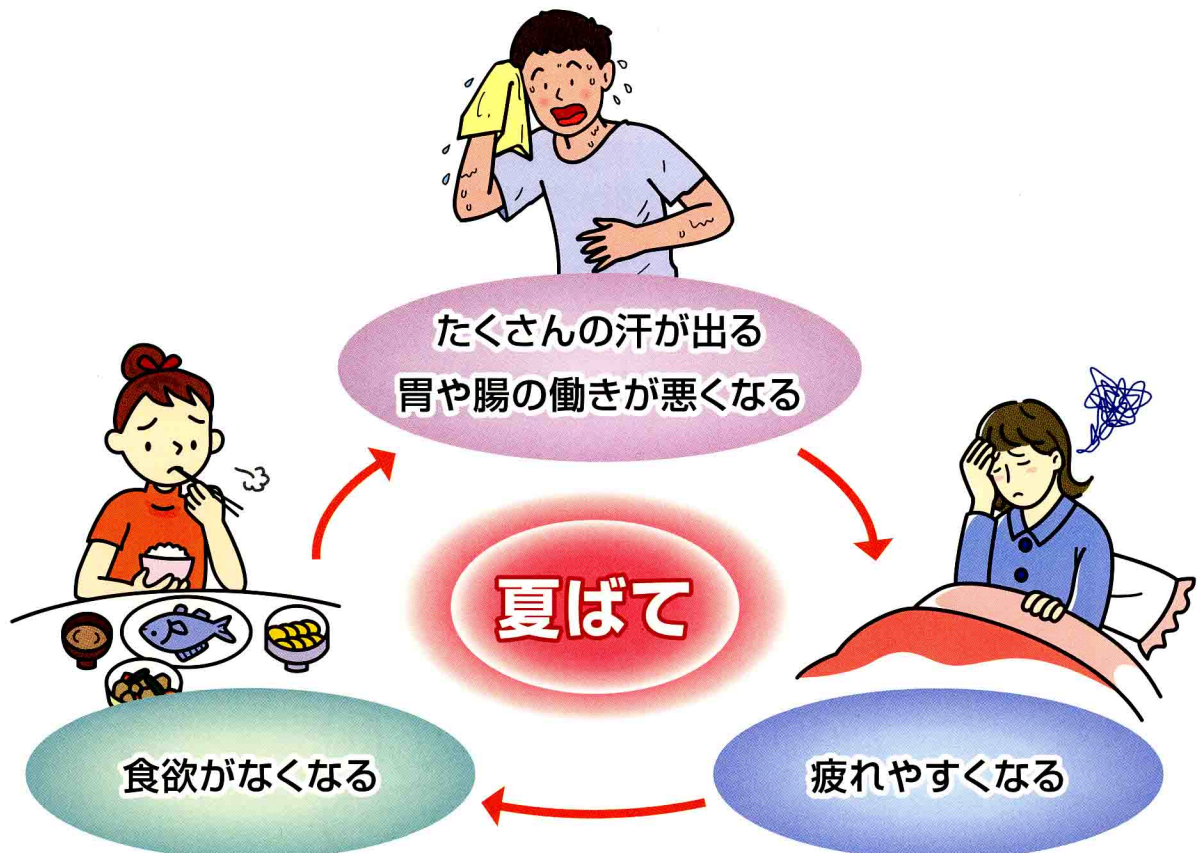
<http://www.takebe-seikeigeka.com>

夏ばて予防

目 本の夏は、高温多湿で蒸し暑く、生活リズムが崩れやすくなります。そのため、食欲がなくなり、身体全体がだるく疲れがとれない、何もする気がおこらない、下痢や便秘になるなどの「夏ばて」の症状がでできます。今回は、「夏ばて予防」の特集です。

夏ばてする悪循環

暑いとたくさん汗をかき、体から水分が出てしまうので、吸収する水分の量が追いつかなくなります。また、胃や腸の働きが低下し、体に必要な栄養素が不足して体力を消耗します。そうすると、ますます食欲がなくなるといった悪循環が生じます。これに睡眠不足が加わるとなおさら夏ばてとなります。



夏ばてを予防するために

その1 こまめに水分の補給をしましょう。

夏ばてには、少しずつ水分補給を行うことが大切です。水分の多いナシ（水分88.0%）、スイカ（水分89.6%）など果物から摂るのもいいでしょう。ただし、暑くて喉が渴いたからと言って、冷たい飲み物ばかり大量に摂取すると、水分が体に吸収されず、食欲がさらに低下するので注意が必要です。

! こんな飲み方に注意しましょう。

×冷たい水を一気に飲む

冷たい物ばかり飲むと胃の働きが悪くなったり、下痢をしたりします。

×たくさんの水を一気に飲む

一度にたくさん飲むと胃液が薄まって食欲がなくなったり、食べ物を消化するのに時間がかかったりします。一回の量はコップ1杯（150～200ml）程度で、こまめに飲むようにしましょう。

×ジュースなど甘いものばかり飲む

糖分をとりすぎると血糖値が上がり、空腹感がなくなり夏ばての原因になります。

×朝は何も飲まずにいる

寝ている間にかなりの汗をかくので朝は水分補給が必要です。また、寝る前にも水分を摂るようにしましょう。

×入浴前の水分補給を我慢して風呂上りにビールを飲む。

アルコールは利尿作用があり、体の水分が失われてしまいます。

豆知識 水分補給の大切さ ～脱水症に注意しましょう～

トイレが近くなることを理由に水分を控えている人がいますが、脱水症となる可能性がありとても危険です。また体の水分が少なくなり血液が濃くなると、脱水症だけでなく、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険性も高まります。これらを予防するためには、水分をこまめに摂ることが大切です。成人では食事の中の水分も含め1日2,500～3,000cc程度の水分を摂取することが望ましいと言われています。



その2 食欲低下による栄養バランスの偏りに気をつけましょう。

暑い夏には、そうめんや冷や麦など食べやすい食事になりがちです。そのため、栄養バランスが偏りビタミンなどが不足します。こんな時には、ミカンやモモ、ブドウなど果物を一緒に食べるといいでしょう。簡単に食べられて、ビタミンが豊富に入っています。また、梅干しなどの酸味は、胃液の分泌を活発にして消化を助け、食欲を増進させます。



ビタミンBを摂りましょう。

ビタミン群の中でも特に重要なのはビタミンBです。ビタミンBはエネルギーの供給や、老廃物の運搬に働きます。

ビタミンB1	豚肉・ウナギ・にら・ごま・枝豆・玄米
ビタミンB2	ウナギ・レバー・魚・ブロッコリー・パセリ
ビタミンB6	レバー・赤身の魚・玄米
ビタミンB12	レバー・貝類(アサリ・カキ・シジミ)・魚

その3 冷房の使い方を工夫しましょう。

暑い外から、冷房の効いた部屋に入ると、とても気持ちの良いものですが、体は外の温度と5度以上の差になると自律神経のバランスをくずし、さまざまな障害をもたらすと言われていいます。その症状は様々で、神経痛、五十肩などの関節痛、腰痛、女性では生理不順にも影響することが知られています。また、急な温度変化は血管を縮める(収縮させる)作用もあり、心臓へ負担がかかるので、狭心症や心筋梗塞の持病がある人は特に注意してください。

冷房の上手な使い方

①外と室内の温度差は5度以内に設定しましょう

②冷房よりも除湿に設定し、扇風機をうまく使いましょう

湿度が低いと涼しく感じるので「冷房より除湿」を心がけましょう。さらに風があると体の表面から熱が奪われて涼しくなるので扇風機を併用するのもいいでしょう。

その4 上手に汗をかきましょう。

汗をかくことは体の温度調節のためにもとても重要です。さらに、汗をかくと血流も良くなり、老廃物も体の外へ出ていくという効果もあります。暑いからといって身体を動かさないとうまく汗をかくことができなくなります。涼しい夕方などにちょっと歩いてみるなど、適度な運動をしましょう。

豆知識 「夏太り」に注意!

最近「夏やせ」よりも「夏太り」する人が増えているそうです。冷房の効いた部屋にいるのについて食べてしまっていることが原因です。夏の食事は冷めたいものが多くなりますが、冷めたい食べ物は油分も甘味も感じにくくなっています。バランスの良い食事を心掛けましょう。

健康教室

平成20年6月13日金曜日、「音楽で心と身体を癒そう」と題して第136回健康教室を開催しました。「ソレイユ ミュージック ファクトリー」の代表で歌手の中川誠十郎氏をお迎えし、ゴスペルを歌っていただきました。



今回演奏していただいたみなさんです。



みなさん楽しそうに歌ってます。

初めて間近で聞く、プロの迫力のある歌声に感動しました。(70代女性)



たくさんの方が参加してくれました。

子供の頃聞いた懐かしい歌が多くて楽しかった。(70代男性)



懐かしい曲をたくさん歌ってもらいました。



美しいハーモニーを豊かせてもらいました。

中川 誠十郎氏
プロフィール

1961年11月25日生まれ。15歳でギタリストとして音楽活動を始めます。

「ソレイユミュージックファクトリー」を立ち上げ、シンガーを育成する傍ら、自らも結婚式場、ホテルなどで演奏。年間ステージ数は100本以上。



次回の健康教室のお知らせ

8月22日金曜日

13時30分～15時に開催します。

テーマは「肩の痛み」です。

皆様お誘いあわせのうえご参加ください。