



みみトピ



夏の冷え性に気をつけましょう

梅雨があけると夏本場。しかし、外は蒸し暑いのに手足はいつも冷たい、そんな「夏の冷え性」に悩んでいる方はいらっしゃいませんか？夏の暑さ対策により、知らず知らずのうちに体が冷えていることもあります。今回は夏の冷え症を乗り越えるためのポイントをお伝えします。



冷房の取りすぎに注意しましょう

私たちの体は、自律神経の働きによって体温調節をしており、暑い時には血管を拡張して体の熱を外に逃がします。反対に寒い時には血管を収縮させて熱が外に逃げないようにしています。

しかし、冷房により室温が下がった室内に長くいると、外気温との温度差がありすぎるため自律神経が正常に働かなくなり、体温調節が上手にできず様々な不調が起こります。最近ではこれを“冷房病”と呼ぶようになってきました。

冷房病の症状は？

冷房病の症状には、手・足・腰など体がだるい、疲れる、冷えるだけではなく、食欲不振や下痢などの胃腸に起こる症状が見られます。また自律神経は、免疫やホルモンとも深い関係があるため、女性の場合は生理不順や生理痛などの原因になることもあります。

冷房病にならないためには、自律神経になるべく負担をかけないようにすることが必要です。

冷房の温度を上げる

室温が25℃以下の場所に長く滞在したり、外気温との温度差が5℃以上あったりすると、冷房病になりやすいとされています。冷房の温度は28度を目安に設定することをお勧めします。しかし職場や公共機関では、自分で温度を調整する事ができない事も多いと思います。そんな時は、カーディガンを羽織ったり、ひざ掛けを使用したりして体に直接冷房の風が当たらないような工夫をしましょう。

入浴や運動で体をあたためる

夏はさっとシャワーで済ませてしまいがちですが、38℃～40℃程度のぬるめのお湯で、ゆっくり湯船につかって体を温めることで自律神経のバランスが整えられ、体温調節機能が改善されます。夏こそ湯船で体を温めましょう。

また冷えにくい体を作るために、ウォーキングやお風呂あがりのストレッチなど、軽い運動を毎日続けると良いでしょう。運動を続けることにより血行が良くなり、体温調節機能を整える事ができます。

冷たい食べのものの取りすぎに注意しましょう

暑いからと言って、アイスクリームなどの冷たい食べ物や飲み物を取り過ぎると、体の内側から冷えてしまいます。涼しい場所では温かい飲み物で水分補給するなど、冷たい物のとり過ぎには注意しましょう。

また、トマト・キュウリ・ナスなどの夏野菜は、カリウムと水分を豊富に含み利尿作用に優れているため、尿と一緒に体の余分な熱を逃し体温を下げてくれます。

夏バテ防止には打ってつけですが、知らず知らずのうちに体を冷やすことにもつながります。食べ過ぎに気を付け、スープにして食べるなど調理法も工夫しましょう。

3食しっかり食べよう

しっかり食事をしていますか？食事をすると、食べ物は消化・吸収され肝臓でエネルギーに変わります。このエネルギーが体内で熱になります。そのため、3食きちんと食事をするのが大切です。特に朝食を食べないと、体温が上がらないまま1日をスタートすることになってしまいます。手軽に食べられるよう、前日に準備をしておくとし忙しい朝の負担も減ります。

朝食を食べる習慣がない方は、まずは野菜ジュースやヨーグルトなど軽いものでもよいので、口に入れるところから始めましょう！

さらに体を冷やさないように、なるべく温かいものを摂取することを心がけてください。特に、生姜の入った飲み物や、唐辛子など体を温める野菜も上手に取り入れましょう。

いま話題のスパイスカレーを作ってみましょう

冷房病予防に、いま話題のスパイスカレーはいかがでしょう？作り方は簡単、スパイスは100円ショップでも売っています。

- ①玉ねぎ1個・にんにく1片・生姜1片をみじん切りにしてフライパンにサラダ油をひいて炒めます。
- ②こげ茶色になるまで炒めたら、ざく切りにしたトマトを入れさらに2分程炒めます。
- ③弱火にして、ターメリック・クミン・コリアンダーの3種類のスパイスと塩を各小さじ1ずつ入れ1分程炒めます。
- ④中火にして、鶏もも肉300g、水100ccを入れて沸騰したら蓋をして弱火で10分程煮込み、仕上げに牛乳100ccをまぜたら完成です！



冷房による「冷え」の改善におすすめの食材

冷えをとってくれる食材

黒糖、シソ、ヨモギ、ショウガ、黒コショウ、山椒、唐辛子、八角、酒など

血流をよくする食材

黒糖、納豆、カカオ、玉ネギ、シシトウ、青魚、鮭、甘酒、シナモン、カレーパウダー、酒など

自分にあったものからはじめて、健康的に夏をお過ごしください

7月8月の勉強会 休止について

新型コロナの感染予防の観点から、7月8月の勉強会は休止とさせていただきます。年内の再開を検討していますので、詳細が決まり次第お知らせします。