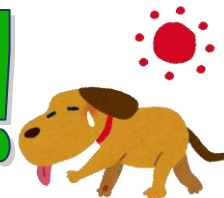




夏バテ対策で元気な生活を!



コロナウイルスの影響が続き、いわゆる「コロナ疲れ」でストレスが溜まっているのではないのでしょうか。

気温の変化も激しく、食欲不振、肩こり、頭痛、夜なかなか眠れないなどの症状がある人も少なくないと思います。

もしかしたらそれは夏バテかもしれない。冷房を上手く使いつつ、無理をこらしましょう。

いまどきの夏バテはやや複雑

いまどきの夏バテは同じグッタリでも、その原因は昔のものとは違うことがあります。しかも、人によって原因は様々です。自分がどうして夏バテしているかを知らない、まちがった対策でさらに体調を崩してしまうこともありま。現代ならではの夏バテについて知り、しっかりと対応しましょう。

自律神経が乱れる「冷房バテ」

気温差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなってしまいます。

また、屋内と屋外に行き来はなくても、冷房の効いた屋内に一日中いるという人も問題です。体が冷えきって血行が悪くなり、やはり内臓の働きが落ちたり、肩こり

などを引き起こしがちです。屋内にいるときは、羽織り物や膝掛けなどで冷えすぎないようにしましょう。

冷たい食べ物で「食冷えバテ」

ビール、ジュース、アイス、かき氷など、夏になるとつい手が伸びてしまう冷たい食べ物や飲み物、炎天下では涼が取れ、ホッとすることもできません。

でも、現代のように冷房漬けの人たちがこうした冷たい物ばかり食べていると胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こすことにもあります。暑い夏でも体のためには、冷えた飲食物は避けたほうがベターです。常温の食べ物や温かい汁物などを取り、内臓を冷やさないようにしてください。

夏もしっかりと湯船に浸かる

夏の入浴はシャワーで済ませがちですが、夏もしっかり湯船に浸かることが大切です。ただし、40℃を超える熱い湯に浸かると交感神経が優位になり、寝つきにくくなってしまいます。38℃程度のぬるめの湯に最低10分、でき



ば30分くらい浸かると副交感神経が優位になってリラックスできます。自律神経のバランスが整い、心身が元気になるります。

寝る前は明かりを暗めに

寝る直前まで強い光を浴びていると、自律神経のバランスが崩れてしまいます。強い光には、自然な眠りへと誘う働きをもつメラトニンの分泌を抑える作用もあります。寝る一時間前くらいにはパソコンやスマホの作業は終え、部屋の明かりを暗めにしましょう。

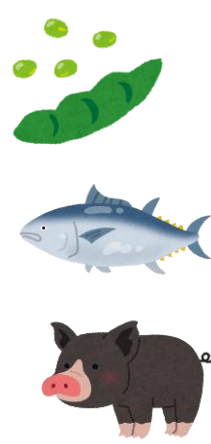
体を温める食材を

調味料は、砂糖なら黒砂糖、酢なら黒酢、塩なら天然塩がオススメです。精製されていないものほどビタミン、アミノ酸、ミネラルを豊富に含むため、代謝が上がり、体を温めてくれるからです。

トマトやきゅうりなどの夏野菜は、暑い時期に体にこもった熱を逃がす作用をもつ優れたものですが、冷房が効いた場所で食べると体が冷えすぎてしまうこともあります。食べるときは、火を通した温かい料理にしたり、体を温める効果のある天然塩をかけたるとよいでしょう。

疲労回復効果のあるビタミンB1は、豚肉に豊富とよく言われますが、玄米やタイ、カツオ、マグ

ロなどの魚にも入っています。また、ビタミンB1は、豆類にも豊富なため、枝豆などもオススメです。タマネギ、ニンニク、ネギなどにはアリシンという成分が含まれますが、アリシンがビタミンB1と結合すると体内への吸収がよくなり、疲労回復効果が高まります。



味噌汁はパーフェクトドリンク

夏場のランチは、おにぎりやサンドイッチ、サラダだけという人も多いかもしれません。でも、一日中冷房漬けという人は、夏でもランチには温かい汁物がお勧めです。

特に味噌汁は、味噌やワカメなどから、汗で流れがちな塩分やミネラルも取れるパーフェクトドリンクです。アサリやシジミなど貝類が入ったものなら、肝機能を高めるタウリンも豊富です。弱った内臓を元気にしてくれます。



自分の夏バテを知って正しい対策をしましょう。

虫刺されによる皮膚炎

9月に入って、暑さも少し和らいできましたが、この時期、屋外での活動で気をつけたいのが「虫刺され」です。今回は、虫刺されによる皮膚炎とその対処法をご紹介します。

皮膚炎を引き起こす虫とは

私たちの身の回りには、皮膚炎を引き起こすさまざまな虫がいます。代表的なものは蚊やノミ、ダニなどです。また、毒針のあるハチ、咬みつくクモやムカデもいます。その他、ヒトに寄生するシラミや触れると皮膚炎を引き起こすチャドクガとその幼虫(毛虫)などもあります。これらの虫は、屋内や家のまわりにも潜んでいるため注意が必要です。

室内や屋外で注意すべき虫

- ・蚊 時期：春～秋
アカイエカ
室内で顔や手足から吸血する
ヒトスジシマカ
庭や公園など、屋外で顔や手足などから吸血する
- ・ノミ 時期：主に夏
ペットやその寝床の周囲に潜み、膝下など露出部から吸血する



- ・ダニ 時期：春～秋
イエダニ
屋根裏や床下に潜み、夜間に脇や腹部などから吸血する

脇や腹部などから吸血する

林や林道の周囲に潜み、腹部や太ももなどから吸血する

- ・ハチ 時期：夏～秋
アシナガバチ
軒下などに巣を作り、頭や顔・首・手足などを刺す

軒下などに巣を作り、頭や顔・首・手足などを刺す

雑木林や人家周辺で、頭や顔・首・手足などを刺す

- ・ムカデ 時期：春～秋
石の下や床下などに潜み、夜間に室内に侵入し手足・腕などの露出部を咬む

石の下や床下などに潜み、夜間に室内に侵入し手足・腕などの露出部を咬む

- ・チャドクガ 時期：初夏～初秋
幼虫はツバキやサザンカの葉についている。毒針の毛に触れると皮膚炎をおこす

幼虫はツバキやサザンカの葉についている。毒針の毛に触れると皮膚炎をおこす



虫刺されたらantihistamine

虫に刺された時には、刺された部位をむやみに触らず、流水で洗うなどして清潔に保ち、薬でかゆみや炎症を抑えましょう。

お子様の場合、患部をかきこわすことで「とびひ」になる場合もあるので注意が必要です。かきこわし防止にはパッチタイプの貼薬もおススメです。ダニに咬まれた時は、無理に取ろうとせず、そのまま病院に行きましょう。無理に引きはがすとダニの頭が皮膚に残ってしまう恐れがあります。

薬の選び方と注意点



日常的な虫刺されの多くは、セルフケアで対処できます。虫刺されの塗り薬には、かゆみを鎮めるための抗ヒスタミン薬と、炎症を抑えるステロイド外用薬があります。

かゆみだけの場合



抗ヒスタミン成分、鎮痒成分を配合したものを選びましょう。

かゆみが強く赤みや腫れもある場合

消炎効果の高いステロイド成分を配合したものを選びましょう。

子どもがかきこわしてしまったとき

二次感染対策として、殺菌成分も配合されたものをお勧めします。

◎注意点

ステロイド成分の外用薬は、5～6

日使用して症状が改善しない場合は、使用を中止して医療機関を受診しましょう。また、目や口唇などの粘膜の部分や目の周囲への使用は避けましょう。次のような場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

- ・ 毒性の強い虫に刺されたとき
- ・ じんましんが出たり、気分が悪くなったりしたとき
- ・ 水ぶくれ(水疱)、腫れ、ほてり、痛みが強いとき
- ・ かきこわし、ただれが強いとき
- ・ 患者がアレルギー体質のとき

アナフィラキシー・ショックとは

アナフィラキシー・ショックとは、体内の免疫システムによるショック症状です。ハチに刺されると、ハチ毒に対して体内で抗体が作られます。そして二度目に刺された時、体内の抗体がハチ毒に過剰な反応を起こすのです。ハチに刺されてから15分以内に、刺された部位以外の発赤、めまい、吐き気、血圧低下、呼吸困難がある場合には、アナフィラキシー・ショックを発症しているかもしれません。すぐに医療機関を受診しましょう。

薬の選び方や使い方、気になることや困ったことがありましたら、薬剤師にお気軽にご相談ください。(小嶋)

【参考文献】アレルギーーi

くすりと健康の情報局

編集後記

夏休みには〇〇へ旅行に行こう!そう計画されていた方はたくさんいらっしゃると思います。実は、私もその1人…。でもコロナの影響もあり、残念ながら私の計画は白紙に戻ってしまいました。旅行はキャンセルになりましたが、新しい生活様式が提唱される中で、お家でできる新しい趣味を作ろうと、流行に乗ってパンを作ってみました。作ってみての感想は、

不格好だけど意外と簡単にパンができること、とっても楽しいこと、生地をこねている間は無心になれてストレス発散ができて良いことなどです。

自粛が続き、今まで通りの生活ではいられなくなりましたが、今までの自分では考えられないようなことに挑戦できたことは良かったと思います。皆さんも何か新しい趣味を見つけてみませんか。

(杉山)

