

今年は梅雨が長く何となく8月に入ってしまいましたね。そしてこの猛暑🔥  
気が付いたらもう夏が終わりそうに・・・なってませんか？  
子供たちの夏休み期間も少しだけで、いつもの夏とはなかなかいきませんね。プー  
ルも海も無いなか何をして楽しんだらいいんでしょうか！？それと外出の際には、  
マスクは必需品となってしまい熱中症にも注意していかないといいけません。  
暑さとマスクと疲れ・・・色々と参っていませんか？何とかこの夏を乗り切ろう！



## 夏場の

# 疲れとだるさ！

## 大丈夫？

### 夏バテ症状出ていませんか？

6月の学校再開が始まってから「疲れ・だるさ」のツイート登校が急増していたそうです。今年は、95%の地域で夏休みの短縮となるようです。学生は大量の課題・猛暑・コロナウイルスの感染対策などで心身にこれまで以上の負担がかかりそうなので注意しましょう。また、お盆期間の帰省は厳しいですね。自宅で過ごす方多いと思いますが、だらだらしすぎると休み明け大変になるので気をつけましょう！

### 自律神経が乱れる「冷房バテ」

人の体は「暑熱順化」といって、徐々に暑さに慣れていくようにできています。かつては3月～7月頃にかけて、少しずつ体が暑さに慣れ、夏を迎えていました。今年は、梅雨明けが遅く、気温が急に上がり体が慣れる前に猛暑日(35℃以上)も多くなっています。

しかも猛暑ゆえに、電車やお店、オフィスでは、かなり冷房の設定温度が低めに。屋内は寒いほどなのに、外に出れば激しい暑さ。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る**というのです。

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。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することが大切です。

### 冷たい食べ物で「食冷えバテ」

キンキンに冷えたビールや、氷たっぷりのジュースにアイスなど、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食べ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。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。

スタミナをつけないと！と思う方もいるかもしれませんが、スタミナ＝肉ではありません。弱っている胃腸に無理やり脂分の多い食べ物をとると、よけいに負担がかかってしまい逆効果。ニンニクやネギなどの付け合わせで少量でもよいので取り入れてみましょう

- 1 屋外と屋内の出入りが日中に3回以上ある
- 2 エアコンの設定は25℃以下である
- 3 夜、なかなか眠れない
- 4 一日の大半を、冷房が効いた場所にいる
- 5 イライラしがち
- 6 生理痛がひどくなる
- 7 頭痛や肩こり、むくみがひどくなる
- 8 お腹を下しがち
- 9 温かい食べ物より、そうめんなどの冷たいものを食べる人が多い
- 10 飲み物は、ほとんど冷たいものを飲む

### ☑してみよう！！

夏場、どんな過ごし方をしていますか？ また、夏にこんな症状が増えることはありませんか？  
チェックがつく項目が多いほど「いまだき夏バテ」にかかっている可能性が。また、チェックがついた項目で、どのタイプの夏バテかがわかります。

- 1、2、3、4、5...冷房バテ
- 6、7、8...冷房バテ、食冷えバテ
- 9、10...食冷えバテ

裏へ続くよ

# 糖質の取りすぎにもご注意を！

暑さの厳しいこの時期は、冷たい飲み物・食べ物を欲してしまいますね！

お風呂上がりのビール！ならぬアイス！を楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか？  
また、熱中症の予防に清涼飲料水を飲む方も多いのではないのでしょうか？

最近では「**ペットボトル症候群**」と呼ばれるものがあるようです。スポーツドリンクや清涼飲料水には通常100mlあたり5g～10g前後の糖分が含まれているものが多いといわれています。角砂糖は1個約4g。もし、1リットル飲めば、角砂糖を10数個から25個を食べているようなものです。軽い気持ちで飲んでいるうちに、予想以上に糖分を取ってしまう危険性があるのです。

これが、習慣化してしまうと「**急性糖尿病**」になってしまう可能性があります。

1日に数リットル近い清涼飲料水を飲めば、たくさんの糖が一気に体に入り、一時的にインスリン不足に陥り、血糖値が急上昇します。血糖値が上がるとノドが異常に乾き、さらにガブ飲みしたりすれば、さらに血糖値が上がり、悪循環に陥ります。ひどい場合は意識がもうろうとし、激痩せすることもありますので是非ともご注意ください。

「アイスクリーム」にもいろいろある！  
実は市販のアイスは厳密に区分されています。乳製品の中の水分以外の部分を指す「**乳固形成分**」と、乳固形成分の中に含まれる脂肪分を指す「**乳脂肪分**」の量や割合で名前が変わるのです。

★アイスクリーム

(乳固形成分15%以上 うち乳脂肪分8%以上)  
乳固形成分と乳脂肪分が最も多く含まれる。

★アイスマルク

(乳固形成分10%以上 うち乳脂肪分3%以上)  
乳固形成分と乳脂肪分はアイスクリームより少ない。

★ラクトアイス(乳固形成分3%以上)

乳固形成分はさらに少なく、植物油が使われることもある。

★氷菓(乳固形成分はほとんどない)

喩えて言うなら上から順に、「ビール」「発泡酒」「第三のビール」「チューハイ」のようなものではないでしょうか。一般的にアイスクリームはアイスマルクやラクトアイスより高価で、ミルクの濃厚な風味が楽しめます。



アイスはときどき贅沢に、がおススメ



安価なものは脂質・添加物量ともに高くなる傾向がありますので、食べるときは質の良いものを選び、食べすぎないように気を付けましょう。

## ！ 当院でのコロナウイルス対策



スタッフのマスク着用



施術前の手指消毒

手洗いの徹底



定期的な換気・空気  
清浄機の常時運転



予約優先制で  
密になりません



★コロナ＆熱中症に負けるな！★

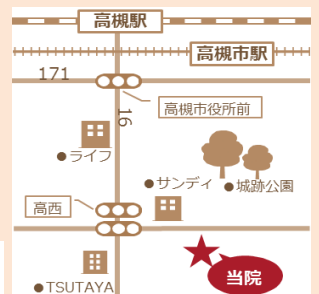
# ませ鍼灸整骨院

ご予約の際は「**チラシを見て予約したい**」とおっしゃって下さい

**072-628-0689**

ませ鍼灸整骨院

検索



サンディ高西店のななめ向  
駐車場2台分完備

予約  
優先制