

アイネットの健康食品をご愛飲いただき、ありがとうございます。  
アジサイに雨、潤いの「水」を感じる季節ですが、皆様いかがお過ごしですか。  
活き活き・元気な毎日のためにお役立ていただける「健康あいネット」の健康情報をお届けします。

梅雨の語源には諸説ありますが、梅の実が熟するころに雨が多いことから「梅雨」といわれるようになったという説が有名です。梅の実が短期間で熟すように、梅雨は春に新芽を出した木々が夏の旺盛な成長に向けて潤いを蓄える季節ですが、私たち人間にとってはちょっと憂鬱な季節でもあります。  
今回は、湿気や寒暖の差で体調を崩しやすい梅雨を健康に乗り切るコツをご紹介します。

## 梅雨を健康で快適に過ごすポイントは こまめな湿度・温度対策!

梅雨の時に体調を崩してしまう一番の原因は、湿度や温度の変化に体がついていけなくなるからです。また、この季節は微生物が繁殖しやすい気温と湿度なので、食中毒やカビの発生などへの対策も必要です。

梅雨どきを健康で快適に過ごすポイントは、はじめじめした高湿状態や、めまぐるしい温度変化に対して、衣食住全般でこまめに対応していくこと。そのためには、毎朝の天気予報で温度と湿度をチェックして、服装などで調整してください。「温湿度計」を居間などに置いて、室内の気温と湿度の変化をチェックするのもおすすめです。

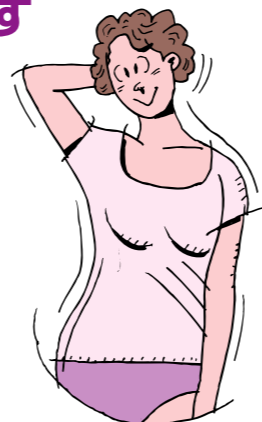


# 衣食住を見直して、梅雨を健康で快適に!

梅雨を健康で快適に過ごすためのポイントは高い湿度と温度変化への対応ですから、衣食住全般で気を配ることが大切です。

## 衣 は下着を見直す

梅雨どきの健康維持で常に心がけてほしいのが、体を冷やさないうこと。特に汗をかいた後に体を冷やすことを繰り返すと、それが原因で冷え性になることもあります。体を冷やさないうために、湿気や汗を早く発散させる通気性の良さや体を冷やさないう保温性のある下着を選びましょう。最近は通気性や保湿性に優れたさまざまな機能性下着が販売されていますから、ぜひ試してみてください。



### 寒暖対策

気温の変化に合わせて、カーディガンなどをこまめに脱ぎ着することが基本ですが、困るのが外出時。小さくたためるウインドブレーカーやポンチョがおすすめです。

### 汗対策

汗をかいたら放置せず、こまめに拭き取りましょう。外出時などは肌に合った制汗剤を利用するのもよいでしょう。



### 洗濯の工夫

洗濯物を乾かす要素は「温度」「湿度」「風」の3つです。部屋干しの際は、換気扇を回したり、扇風機で風を当てると早く乾きます。厚手の衣類は干したときにドライヤーなどで熱風を当てて温度を高くすると早く乾きます。

## 食 は免疫力をアップ

梅雨どきの食事で特に注意したいのが食中毒ですが、一緒に同じ物を食べた人の中でも食中毒になる人とならない人がいます。これは一緒に食べた人それぞれの免疫力の強さが違うからです。免疫力は、病気などから身を守る力です。健康力アップにも欠かせない力ですから、食中毒対策としてだけでなく、日頃から免疫力を高めるようにしましょう。



### 食中毒への免疫力を高める

食中毒を防ぐための免疫力として、特に関係が強いのが腸の中に存在する腸内細菌です。免疫力の強い人は、乳酸菌などの善玉菌といわれる腸内細菌が多く存在しています。この善玉菌は食中毒を起こす病原大腸菌やサルモネラ菌と戦って、それらの菌が増えるのを防ぐので、善玉菌が多いほど食中毒になりにくいといえるのです。

### 善玉菌を増やす食品

免疫力を高める善玉菌を増やす食品を積極的に摂るようにしましょう。

#### ●ヨーグルト

乳酸菌やビフィズス菌などが、腸内の善玉菌を増やします。



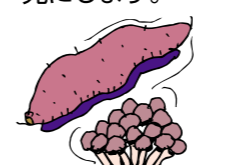
#### ●大豆食品

納豆や豆腐などの大豆加工食品は乳酸菌などのエサになって善玉菌を増やします。



#### ●根菜類・キノコ類・イモ類

これらに豊富に含まれる食物繊維が善玉菌の働きを活性化します。



### 安易に判断しない

食中毒を起こす細菌は食品を腐敗させるものと異なり、食品が腐ったような状態にするとは限りません。食中毒を起こす細菌が発生しているかどうかは、食品の色や臭いだけで判断できませんので注意してください。



## 住 は除湿と除菌

梅雨どきの住まい対策の一番の課題は湿気対策。家の中がじめじめしていると、カビやダニが発生しやすくなるだけでなく、気分も優れなくなってしまいます。換気と清潔さを保つことを心がけて、快適な住まいを維持してください。



### 湿気対策

換気が最も有効な湿気対策ですが、屋外の湿度が80%以上のときは逆効果です。屋外にも湿度計を置いて、部屋の湿度が屋外の湿度より低いようでしたら、換気はしないようにしましょう。

### お酢で除菌

カビなどの発生を防ぐうえで、手軽でかなり効果があるのが、お酢による除菌です。お風呂や洗面所などのカビの発生が気になる場所に霧吹きで吹きかけると、お酢を染み込ませた布で拭くとよいでしょう。使い終わったまな板にはお酢を含ませた布をかぶせるか、サッと拭いておくだけで除菌できます。



### お風呂のカビ対策

湿度も湿度も高いお風呂は、家の中でカビが最も発生しやすい場所。最後に入浴した人は浴室内にシャワーで冷水をかけて温度を低くするだけで、カビの発生はかなり低くなります。水気を拭き取ればさらに効果的です。



### ダニ対策

湿度と温度がともに高くなるとダニは急激に増えます。特に湿気った布団はダニを増やしやすいため、天気の良い日にしっかり干すようにしてください。

### 臭い対策

梅雨どきに強くなる家の中の嫌な臭いは、雑菌が繁殖したことによるものです。流しや排水口のぬめり、水あか、こびりついた汚れなどで雑菌が増えますから、就寝前にたっぷりの熱湯をかけて雑菌の繁殖を防いでください。



■荻原章史  
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。  
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。  
http://www.ogihara-cl.jp

## 梅雨は食中毒に注意しましょう

今回は梅雨から夏にかけて増える食中毒についてお話しします。食中毒というと、テレビや新聞で報道されるレストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われるがちですが、実は報道はされない家庭での食事が原因の場合もかなりあります。これからの季節は食中毒が起きやすいので、ご家庭でも十分に注意してください。

### ■食中毒の症状が出たら

食中毒の一般的な症状は、下痢、腹痛、おう吐などで、便に血が混ざることもあります。食中毒の症状は原因によって異なるうえ、症状が出るまでの時間もさまざまです。しかも原因により対処方法が異なりますから、勝手に判断せず、医師に診てもらいましょう。その際、食べたものの残りや吐いたもの、食品の包装紙、店のレシートなどが残っていたら保管してください。食中毒の原因を調べるのに役立ちます。

### ■高齢者などは早急に治療を

食中毒は同じ物を食べても症状が重くなる人と軽い症状ですむ人がいますが、乳幼児や高齢者、妊婦、肝臓疾患、がん、糖尿病の治療を受けている方、胃酸が少ないなど胃腸に問題のある方などは、症状が重くなる可能性があります。食中毒にかかったかもしれないと思ったときは、直ちに医師に診てもらいましょう。

### ●健康メニュー●

豆腐ステーキ  
きのこソースかけ

腸の善玉菌の働きを助けるメニューです。木綿豆腐をお好みの大きさに切り、水気を拭いて小麦粉をまぶし、フライパンできつね色に焼きます。

シメジ、エノキダケ、長ネギなどをバターで別に炒めて、酒・醤油で味付けして豆腐ステーキにかけてください。

