

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。
夏休み、お盆、帰省、旅行…。暑さも大変ですが、この開放感を楽しみたいものですね。
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。

今年梅雨の6月に気温39度を記録し、節電の夏ということで、さまざまな暑さ対策がテレビや新聞などでも早くから取り上げられてきました。夏の暑さもそろそろ後半戦。体調を崩すことなく元気に秋を迎えたいですね。
もし、暑さで体調を崩してしまっただけで済んだら、今からでも、しっかりと暑さ対策をして残り夏の夏を快適に乗り切り、夏バテを秋に残さないために、もう一度、暑さ対策を見直してみよう。

8月いっぱいには 厳しい暑さに注意しましょう。

国内最高気温の40.9度を埼玉県熊谷市と岐阜県多治見市で記録したのは、4年前の2007年8月16日だったように、8月に入っても厳しい暑さは続きます。例年、8月の上旬・中旬までは極端に暑い日もありますが、下旬から次第に気温が下がり、9月になると暑さはかなり和らぐようです。
『暑さ対策』と一言でいっても、気温や湿度、風の有無、日差しなどに対して、食事や住まいなどの暮らし方でできるさまざまな工夫があります。また、暑さには個人差や地域差がありますから、体調や地域の気候を考えて暑さ対策を行ってください。



衣・食・住の工夫で暑い夏も快適に!

衣食住や生活習慣を工夫することで
夏を快適に過ごすことができる
暑さ対策をご紹介します。

衣 通気性を確保する

衣類による暑さ対策の基本は通気性です。通気性を十分に確保し、外気を皮膚表面まで届けて皮膚表面の汗と熱を外に逃がすことが重要です。ここ数年多く出回るようになった、汗や熱を外に逃がす下着や通気性を格段に高めたシャツなどの暑さ対策を施した新素材の衣類や、吸熱性・発散性に優れ、涼感を感じさせてくれる麻素材の衣料などは、暑い夏向きの衣料と言えます。他にも以下の内容などを参考にしてください。



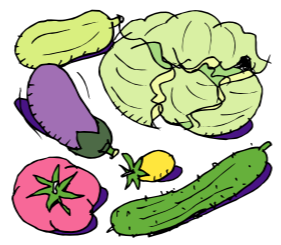
- 外出の際は、太陽光を吸収して暑くなる黒色系の衣類は避け、白色系の衣類にする。
- 首周りをネクタイや襟で締めると熱気や汗が出にくくなるので、襟元はなるべくゆるめる。



- 浴衣・甚平や、袖口などが広い、ゆったりとしたデザインの服など夏向きの衣料品を着用する。
- 冷やしたジェルで首筋を冷やせるクールスカーフなどを活用する。

食 食材の性質を活かす

多くの旬の食べ物には、その季節を健康に乗り切るための働きがあります。例えば、体を温める働きのあるごぼうやニンジンなどの根菜類には冬が旬のものも多く、トマトや



ナス、キュウリ、レタスなど、夏が旬の野菜には体を冷やす働きがあります。他にも、以下の内容を参考にしてください。



- 体を熱くするカロリーの摂り過ぎに注意。つまり、食べ過ぎは体を熱くします。
- 夏は食欲を増すためについ塩味を強くしがちですが、そうするとご飯などを食べ過ぎでしまいます。酢や柑橘類などの酸味で

食欲を増す味付けにすれば、ご飯の食べ過ぎを防げます。

- 夏バテ防止に肉類を食べるときは、カロリーが高い脂身を少なくし、ビタミン類が多い赤身を多く摂るようにしましょう。
- 盛り付けも涼しげにしましょう。具材たっぷりで食欲をかりたてる冬の盛り付けに対して、夏はレストランのようにお皿に少しだけ盛った方が食欲をそそります。ミョウガやオオバなどの香味野菜を添えるとさらに涼しげになります。

住 小さな工夫で大きな違い

住まいの暑さ対策にはさまざまな方法がありますが、これまでは特に何もせずエアコンをつけるだけといった方が多かったようですが、ちょっとした工夫で大きな違いがあります。



- スタレやヨシズなどの日よけは、室内ではなく窓などの外にかける。室内にかけた場合と室外にかけた場合では室温が5度以上も違うことがあります。来年はゴーヤやヘチマで緑のカーテンを作ってみてはいかがでしょうか。
- 暑い空気には上昇する性質があるので、低い窓

から涼しい外気を入れて、高い窓から室内の熱い空気を外に出す空気の流れをつくりましょう。



- 芝を植えたり撒き水をするなどで、家のまわりの空気を熱くしないようにしましょう。
- エアコンで意外に忘れがちなのが室外機。室外機の通風面に植木やベランダの壁などがあると冷暖房効率が20%も下がることがあります。

体 暑さを乗り切る生活習慣



暑く多湿な日が続くと、その環境に体が対応しきれなくなり、疲労や食欲不振など、いわゆる夏バテと呼ばれる症状に見舞われます。そうならないためにも大切なことは、日々の生活習慣です。衣食住の工夫に加えて、暑さを乗り切るために以下の生活習慣なども参考にしてください。

- 起床や就寝、食事時間などを決め、規則正しい生活をおくるようにしましょう。
- 胃腸の働きを低下させる冷たい飲み物の摂り過ぎには注意しましょう。
- 夏はシャワーで簡単に済ませがちですが、ぬるめのお風呂にゆっくりつかる半身浴で、発汗を促し、心身をリラックスさせましょう。



- 朝の涼しい時間帯での散歩など、適度な運動を心がけましょう。
- エアコンとはうまく付き合います。冷房設定ではなく、除湿のみでも涼しさを感じます。寝苦しい夜は、タイマーを使って一晩中、体を冷やすことのないようにしましょう。



■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

夏は熱中症に注意しましょう

熱中症は暑さだけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。高齢者や幼児では死に至ることもありますので、急に気温が上がった日や湿度が高くなった日は注意してください。

水分をこまめに摂って、大汗をかいた時には塩分の補給をお忘れなく。外出時は涼しい服装で日傘や帽子を着用して直射日光避けて日陰を通るようにし、ときどき休息することも大切です。体調が良くないときは炎天下への外出は避けましょう。

■熱中症の症状

軽い症状としては、めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらないなどがあります。その次に頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感といった症状に進みます。さらに、けいれん、高体温などとなり、意識がない場合は救急車を要請してください。

■高齢や幼児は特に注意

高齢者は温度に対する感覚が弱くなっていますから、室内でも熱中症になることがあります。室内に温度計を置いて、こまめに温度を確認してください。幼児は体温調節機能が十分に発達していないので、お母さんなどがしっかりと注意しましょう。晴れた日は地面に近いほど温度が高くなります。大人が感じる以上にお子さんは高温の環境にいると思っていてください。

暑い日もさっぱりと
いただけるメニューです。

体を冷やす野菜がたっぷりいただける洋風メニューです。深皿に茹でて冷やした素麺を盛り、その上にトマト、レタス、キュウリ、ミョウガ、オオバなどを好みで盛り付けます。麵つゆを無塩トマトジュースで薄めて味を調え、回しかけてお召し上がりください。

