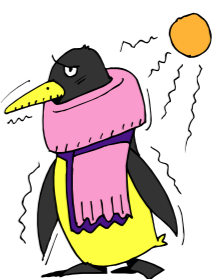


ご注意ください 本当は怖い夏の冷え



肌の露出や冷房など、夏は知らないうちに体を冷やしてしまうことが多い季節。また、高温多湿の夏は、胃腸の働きを弱らせて代謝が低下し、体内の水分バランスが崩れがち。今回は、暑さで気づかないうちに冷えを抱え込み、秋から冬になるとその冷えが悪化する夏の冷えとその対策についてご紹介します。

夏の冷えとは？
夏の冷えの特徴は、知らないうちに冷えを抱え込んでしまうこと。冷房の効いた部屋と暑い屋外の出入りを繰り返していると、体温調整機能が低下して体を冷やしたり、逆に熱がこもるようになってしまいます。また、夏は肌を露出することが多くなりますが、特に首、手首、足首といった（首）は血管が外気の影響を受けやすいので、これらの部位を冷やすと血流を通じて全身が冷えてしまいます。さらに、夏の暑さと冷たいものの飲食は胃腸の働きを低下させ、体

うにしましょう。

●体を冷やす食べ物の摂り過ぎ

パイナップルなどの南国の果物やレタス・トマトなど夏が旬の野菜、甘い食べ物・飲み物を好んで摂っていませんか？これらの食べ物は、体を冷やしますので食べ過ぎないようにしましょう。もちろん、冷たい食べ物や飲み物の摂り過ぎも、要・チェックです。



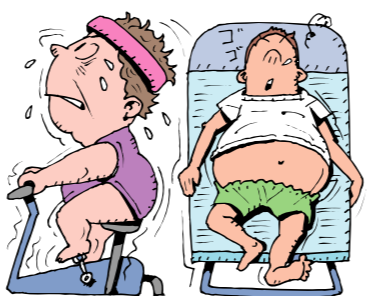
●冷房の効かせすぎ

冷房の効かせ過ぎや、冷えた室内と暑い屋外の出入りを繰り返したりしていませんか？体温調節機能が鈍くなりますので注意しましょう。



●運動不足

ウォーキングなど無理のない運動を心がけていますか？筋力が低下すると体の熱生産量も下がり、慢性的に体が冷えやすくなります。



●ダイエット

無理なダイエットを行なっていますか？特に、ミネラルやビタミンが不足するようなダイエットは、冷えだけでなくさまざまな不調の原因になります。

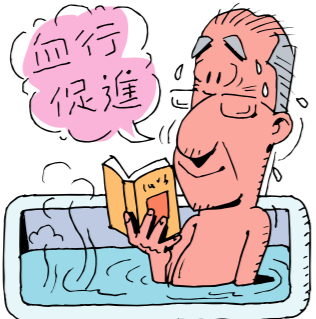
●基本は冷やさない工夫

夏の冷えて特に注意したいのが「少し寒い状態」。冷房が効いた部屋や朝夕の薄着など、少し寒い状態を長く続けていると、いつの間にか「冷えがたま

逆に、屋内にいて暑さを感じないからといって水分補給をしないしていると、熱中症になることがあるので注意してください。あくまでも、水分は控えるのではなく、摂りすぎに注意するようにしましょう。

●血行促進

スムーズな血の巡りは水分代謝の滞りを防いでくれます。冷えたと思っただけは半身浴などで体を芯から温め、十分な睡眠時間をとってスムーズな血行を取り戻してください。



また、冷房が効いた室内に長時間いる場合は、短時間でも屋外に出て歩いたり、軽い体操をするなど、なるべく頻繁に体を動かしてください。血行促進が目的ですから軽い運動で十分です。



●水分補給

冷え対策の基本は水分代謝の滞りを防ぐこと。それには、水分の摂りすぎと不足に注意する必要があります。屋外の暑さなどで必要以上に水分を補給した場合、汗や尿でしっかりと排出されれば良いのですが、冷房などで排出が滞ると、体内に残った水分が冷えの原因になります。



●冷やさない工夫

次を参考にして体を冷やさないようにしてください。



◎ コーヒー、牛乳、緑茶などは温まるイメー

ジがあります。体を冷やしてしまいます。

◎ 体を冷やしてしまったら、温め効果のある根菜類や冬が旬の野菜を食べましょう。

◎ アルコール類は飲むと体がほてってきますが、その後は体を冷やしてしまいます。

◎ 靴下や下着は、通気性の良い綿製品を使いましょう。アクリル系は、汗がたまって体を冷やしてしまいます。

◎ 冷房のきいた場所では、カーディガンやひざ掛け、ストールなどを利用しましょう。

◎ 体温より少し高い程度のお風呂に20〜30分程度ゆつくり入ると体の芯から温まります。