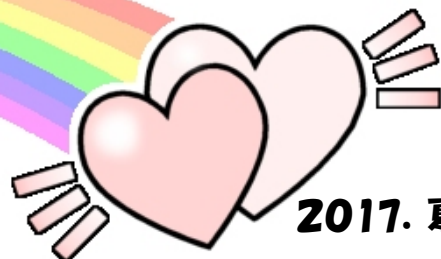


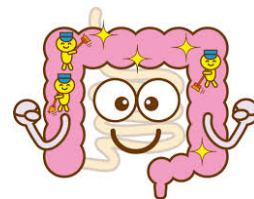
# ハロ-通信



2017. 夏



暑さに負けない体づくりも腸の健康が要！  
今年の夏は「腸ケア」で熱中症予防



いよいよ夏本番。日本は他国に比べ、熱中症にかかる人が多いと言われていますが、その原因のひとつに四季があることが挙げられています。急激な気温の変化に体が追いつかず、自律神経が乱れてしまい、梅雨明けは特に熱中症にかかる人が急増します。

熱中症は、発汗で体液が失われることで起こるため、特に水分を多く必要とする頭部(脳)、胃腸、筋肉に症状が現れやすくなります。

温度や湿度が高い場所で、頭痛や吐き気、こむら返りがあったら熱中症のサインかも。すぐに水分補給をしたり体を冷やすなどの対策を。そして暑い日の外出時には、小腸から素早く吸収されるナトリウムやカリウムが含まれる経口補水液を持ち歩きましょう。

## <経口補水液の作り方>

500mL ペットボトル 1 本分

水 500mL

砂糖 大さじ 2

塩 小さじ 1/4

大さじはカレースプーンくらい  
小さじ 1/4 はひとつまみ程度

## 男性よりも女性の方が熱中症にやっかい？

筋肉には血液という形で水分が大量に集まるため、男性より筋肉量が少ない女性の方が、熱中症のリスクが上がります。

月経に伴うホルモンバランスの変化や、更年期に入ってから女性ホルモンの分泌量の変化もあり、自律神経が乱れやすく、冷えや便秘、情緒不安などの悩みも少なくありません。

自律神経が乱れると、密接に連動する腸の働きも悪くなり、腸内環境が悪化してしまいます。

腸が荒れている状態で水分やミネラルをとっても、きちんと吸収できずに素通りしてしまいます。現代は花粉症や通年アレルギーなどで腸の



免疫機能が低下している人も多いので、夏こそ腸内環境をしっかりと整えることが大切です。

## 夏バテや冷えた胃腸にやさしい 雑穀のおかゆ

### <材料>

白米 … 1 合

十六穀米 … 大さじ 1

はとむぎ … 大さじ 1

黒米 … 小さじ 1/2

水 … 7 カップ

### <作り方>

- ① 白米は洗ってざるにあげ、鍋に入れる。
- ② ①に他の材料と水を入れ、ふたをして中火でスタート。カタカタしたらゆっくりとろ火にして 40 分で出来上がり。



## 今日からできる熱中症対策

### ☆ 腸ケア

- ・腸に善玉菌を届ける
- ・食物繊維をとる

免疫細胞の約60%は腸内に存在。腸の元気が体全体の健康に繋がります。

生きたまま腸に届く乳酸菌や、日本人が特に不足しがちな食物繊維を効率よく摂るにはサプリメントを活用するのもよいでしょう。



### ☆ 水分補給

- ・炭水化物は適度にとる
- ・水分をこまめにとる

喉の渇きが熱中症の第一歩。汗をかくと、水分、塩分(ナトリウム)、カリウムが失われるため、水だけでなく、それらを補給できる経口補水液がおすすめ。また、飲む水分だけでなく、食べ物の消化により作られる水分も重要なので、暑さで食欲が落ち、炭水化物を抜きがちですが、なるべく食べるようにしましょう。



### ☆ 自律神経ケア

- ・お風呂につかる
- ・運動する
- ・睡眠不足に気を付ける

ホルモンのバランスにより、女性は自律神経も夏バテ気味。バスエッセンスやお気に入りのアロマオイルを入れて湯船でリラックスしたり、早起きして夏休みのラジオ体操に参加したり、寝る前のスマホをやめて熟睡できるよう心がけたり、腹巻をしたり、と上手にケアを。



## 夏バテしない体づくりの3つのポイント

### 1. 入浴



普段シャワー派の人も夏の暑い時こそ、38~40℃のお湯に10分入浴するよう心がけて！エアコンの中で過ごしていると開きにくくなっている汗腺が入浴によって開きやすくなるので熱中症予防に◎。夏の炭酸浴もおすすめ。市販の炭酸ガスの出る入浴剤を入れて血行を良くするのもよいでしょう。

### 2. 運動

やっぱり運動！毎朝5~10分のストレッチやラジオ体操で体を動かし、自律神経を活性化させ、暑さや湿気に負けない心と体をつくりましょう。

### 3. 食事

夏の暴飲暴食や冷えは秋の体調不良の一因になります。とにかく冷たいものを飲みすぎない、食べ過ぎない、水分(常温がよい)をこまめにとる、炭水化物を抜かない、毎日お味噌汁を飲むなど、出来ることから始めましょう。

若水ハロー薬局

新居浜市若水町 1-7-16 Tel 31-1850 Fax 31-1849

☆ どの病院の処方箋も受け付けます

☆ 薬のこと、健康のこと、なんでもお気軽にご相談ください

