

健康だより

第94号 2023年9月

虹の薬局

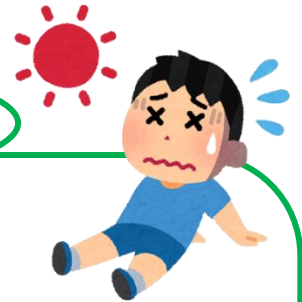
☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

まだまだ暑い日が続きますね。体が重くて疲れる、食欲がない等で困っていませんか？
一緒に夏の暑さを乗り越えましょう！

夏バテの原因



①室内外の温度差による自律神経の乱れ

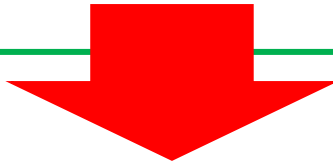
猛暑の屋外から冷えた室内に戻るときなど、急激な温度差は体力を消耗する原因となります。

②高温多湿の環境による発汗の異常

高温多湿の環境が続くと、汗の出口周辺が詰まって汗が出づらくなり、体温調節がうまく出来なくなることがあります。

③熱帯夜による睡眠不足

睡眠をしっかりとることで日中の疲労が回復できます。蒸し暑さで眠りが浅くなると、体の不調を起しやすいです。



全身のだるさや食欲低下、夏風邪の原因に！

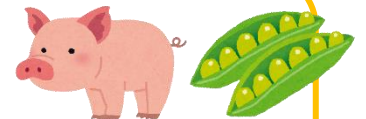
予防法

①栄養価の高い食品をとる

量より“質”に重点をおきましょう！

疲労回復に効果のある良質なたんぱく質とビタミンをとりましょう。

玄米、豚肉、豆類、ねぎ、山芋などがおすすめです。



②室内での過ごし方を工夫する

冷房は直接からだに当てないように、風向きなどを調節しましょう。

③ぐっすり眠ってその日の疲れを取る

疲れをためないことが一番の予防法です。早めの就寝で次の日に疲れを残さないように！

寝る30分～1時間前にぬるめのお風呂につかってリラックスを。

暑くて寝苦しいときは頭部を氷枕で冷やすと寝つきが良くなりますよ。



夏バテの対処法

①食事の工夫を

食欲を増進させる辛いものや酸味のあるものなど、趣向を変えて食べましょう。

②市販の薬をつかう

食事だけでは必要な栄養素がとれない、疲労が続くというときには、市販の薬を使用してみるのも一つの手段です。

③病院で診察を受けましょう

夏バテの症状が辛いときや長期間続くときは、一度医師に相談しましょう。

■疲労回復に効果のある市販薬■

疲れやだるさに効果があるビタミン B1、B6、B12 が配合されたビタミン剤や栄養ドリンクを活用してみましょう！



いつでも薬剤師にご相談を！

