



暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

梅雨が明けると、いよいよ本格的に夏が始まります。むしむしとした悪天候が続く毎日でも大変でしたが、これから炎天下が続くと思うと、それもまたシンプルにつらいところ。汗を拭くときは、乾いたタオルより濡れタオルやボディシートを使うと、肌の表面温度が下がるので、より「クールダウン」を体感できますよ。今年の夏もしっかりと健康に乗り切りましょう！



今月の健康ヒント「冷房病にご用心」

夏に注意すべきことと言えば、まず熱中症。家中でも倒れてしまう人も多く、近年は「エアコンは28度」を厳守するのも良くないとされています。しかし、暑さ対策にエアコンをかけ続けていると、これもまた身体の不調の原因に。今回はそんな「冷房病」についてご紹介します。



実は元々、人間の身体は夏になると「夏を乗り切る」体質にある程度変化して、体内の発熱を抑え、身体の外へ放熱しやすい状態になります。すると冷房の効いた部屋にいると熱が必要以上に逃げて身体が冷えてしまいます。これが冷房病です。外と内の極端な温度差は自律神経のバランスを崩し、体温調整や発汗の機能に支障をきたします。そうすると当然冷えに対する抵抗力が弱まるので、より身体の不調に陥りやすいのです。症状は様々ですが、倦怠感・食欲不振・下痢・不眠・肩こり・頭痛・神経痛など、多岐にわたります。

注意点は、とにかく直接風に当たらないこと。帰宅後やお風呂上りなど、とにかく冷たい風に当たりたくない！という状況の時も控えましょう。汗をかいている状況では、特に身体の内部が冷えやすいので注意が必要です。

オフィスやカフェテリア等、自分で冷房の温度や風向きを調整できない場所に出向く際は必ず夏場でも防寒対策をしておきましょう。スカーフやカーディガンでも効果はありますが、とくに効果的なのは腹巻き。腹部を温めると全身の温度が上昇します。

また、体の内部に直接関わることから、飲食は冷房病の対策の中でも特に重要です。アイスや素麺、ざるそばと冷たいものが美味しい夏ですが、エアコンの効いた室内では、少々汗ばむくらいの温かいものを選びましょう。ネギやショウガ、ニンニク・タマネギ等が体を温める食材にあたります。

冷えは大抵足から来ます。長丁場のデスクワークでは軽い屈伸や少し歩く等、体を動かして血液の巡りを良くすることも忘れず行いましょうね。

いふき整体・接骨院からのお知らせ

新型コロナウイルス対策を万全にしておりますので、安心してご来院ください。

今月の身体の話「おうちで手軽ミストサウナ」

表面でも触れましたが、暑い時期は冷房にやられて調子を崩すこともしばしば。体調不良を防ぐためには身体の芯から温めることが大切です。それにおすすめしたいのがサウナですが、施設に向かなければならないという手間があります。

そこで今回は自宅でも簡単にサウナを楽しめる方法をご紹介します！ サウナにはドライサウナとミストサウナの2種類がありますが、自宅で簡単に楽しめるのはミストサウナです。ドライサウナより熱くないので、「サウナは熱気で息苦しいのが苦手…」という方にもおすすめですよ！



◎シャワーを使った疑似サウナ

ただシャワー温度を熱めに設定し、全身にかかるだけ……という最も簡単な方法です。この時必ず換気扇をOFF、ドアや窓はしっかり閉めることを忘れないようにしましょう。霧状に出るシャワーヘッドを導入することで、よりミストサウナらしくなります。

◎加湿器を用いるサウナ

電源部分を濡らさないように注意する必要がありますが、暖かい蒸気が出るタイプのもを用意できればこちら方法の一つになります。アロマオイルを使えばリラックスもできますよ。

◎ビニール傘を使ったミストサウナ

最もおすすめな方法がこちら。

1. 半身浴ができる程度のお湯を浴槽にためる
2. 用意したビニール傘で体を守るよう差して浸かる

これだけであとは楽しむだけ。5分もたてば内側が曇り始め、十分に効果が見て取れます。

他の方法とは違い、水道代や電気代を大幅に使うこともないのでお財布にも優しいですよ。

注意点としては、使用したビニール傘は使わないこと（衛生面で×）と傘の骨が錆びやすいので使用後は開いて乾かすことが挙げられます。



◎お風呂の蓋を閉める

「お風呂で傘を使うのはちょっと…」という方にはこちら。蓋を首元まで閉めて湯船に浸かることで疑似的にミストサウナの状態を作り出します。

半身浴の際に行うのがおすすめですよ。

ちなみに先ほどの傘を使用するパターンの際、蓋を閉める方法を併用することで、より大きな効果が期待できます。

それぞれの方法でも、カビが発生しないよう必ず終わった後はしっかり換気を行うことを忘れずに。また、水分はこまめに補給しながら、気を付けて楽しんでくださいね。

～編集後記～

夏と言えばアイス、キンキンに冷えたビール！なこの頃ですが、気持ちの面では満たされても、暑さの対策には直結しません。本文でも触れましたが、アイスは消化器官を一時的に冷やしますが身体全体の温度は下げないのです。また、アルコールには利尿作用に加えて水分の吸収を抑えてしまう作用もあるので脱水症状に危険性が上がります。キャベツやホウレンソウ等の葉菜類がおすすめです！

発行：いふき整体・接骨院

住所：福岡県筑紫野市二日市
北2丁目11-10

電話：092-921-1833

治療のご予約はお電話で！

ご予約受付時間：9時～19時