

夏の健康

光る汗に夏の風、心地よい睡眠で夏バテ防止

「夏は暑くていやだなあ」と、クーラーのきいた部屋で過ごしていませんか。だらだらと過ごすと余計疲れて食欲もなくなり、夜が寝苦しく睡眠不足になりがちです。たまには、外で汗をかき、食欲を増進させ、よく寝て、夏バテを防止しましょう。

日焼けと水分・塩分不足に注意

夏、特に屋外で運動をするときは、日焼けと水分・塩分不足に注意しましょう。日焼け予防は美容のためだけではなく、皮膚が軽いやけどのような状態になり、体力が失われます。汗をかくと多くの水分が失われます。こまめに水分補給をしましょう。ただし、あまりとりすぎても逆に疲れやすくなるので気を付けましょう。また、汗と一緒に塩分も外に出てしまいます。体内の塩分が低下すると、食欲がなくなったり、足がつったりします。適度な塩分の補給にも心がけましょう。

●日焼け対策

・サングラス 紫外線で目をやられないようにサングラスでカバーを。
・日焼け止め 首の後ろにも忘れず塗りま

しょう。また、スカーフやバンダナ、帽子などを上手に利用しましょう。

ぐっすり気持ちよく寝るために

「寝付きが悪い」「寝苦しくて困る」という人が夏には増えてきます。気温が下がらず、寝苦しい日が続くと疲労感が続き、判断ミスや事故を起こしやすくなります。

睡眠は心身の疲れをとり、快適な明日を迎えるための大切なものです。ぐっすり気持ちよく寝るための工夫をしてみましょう。

●寝付き対策

・枕 肩がすっぽり入る幅。首がまっすぐ伸びる高さは6〜9センチ。寝返り

しても大きめのものなら安心です。

・寝具 シンプルな木綿製ものを。
・マットレス 柔らかすぎると背骨にストレスが。軽く手で押して3センチ以上沈み込まないものを。

暑い夏こそゆっくり入浴

夏はシャワーですます人が多くなりますが、シャワーは体表についた汗を流し落とすだけです。しかし入浴は、血行をよくし、新陳代謝を促進し、老廃物を汗として