



いつもあなたのそばに・・・おひさま薬局です

TEL 589-5701

この夏は、節電、猛暑、と思ったら雨が続いて、急に冷え込んで
体がおかしくなっちゃうわ・・・という方が多くいらっしゃいました。
そういえば最近だるくて、食欲もないし、これは秋バテ？
快適に秋を迎えるために、体の疲れとりましょう・・・



夏のストレス

夏の暑さ、部屋に入った時の冷房、夏休み実家へ帰った時の人付き合いの疲れ、いつもの夏の疲れに加え
今年は、節電をしないといけないと言うプレッシャー、放射能に対する不安、気持ちが休まらない夏だった
はないでしょうか。夏バテは何とかクリアした人に心配なのが、秋バテです。

9月に入って・・・

秋到来と思いきや、疲れやすい、なんとなく体がだるい、と言った夏バテのような不調に悩まされていま
か？夏の疲れを引きずっているのは、夏の間に関わった体力がまだ回復しきっていない証拠。

食事と生活を見直して、疲れた体をやさしくケアしましょう。

疲れ・だるさの原因

- ・暑さで食欲不振が続き栄養不足に。スタミナ不足で体力が続かない
- ・ジュース、アイス、喉越しの良い麺類など、冷たいものの摂りすぎで、胃腸が弱っている。
- ・冷房の効いた室内と暑い外の温度差で、自律神経が乱れて、体調不良になっている。
- ・夜、暑いのに冷房を我慢したために、睡眠不足になり、体力、抵抗力が落ちている。
- ・冷房を控えたことで、いつもの夏以上に疲れがたまっている。
- ・冷房を使ったことで体が冷え、肩こり、腰痛、むくみ、だるさがある。

疲れの解消法

(食事) 疲労回復効果のあるビタミンB1を摂る。

豚肉、ウナギ、レバーなどスタミナが付きそうな食材に多く含まれているビタミンB1ですが、実
豆腐、納豆といった大豆製品、のりやわかめなどの海藻類にも多く含まれます。胃腸が弱っている
ときには無理せず、豆腐、海藻類などさっぱりしたものをいただきます。

すっぱいものを食べる。

クエン酸、酢酸は疲労物質の原因である乳酸を取り除いてくれます。かんきつ類、酢、梅干しなど
酸味のあるものに多く含まれます。暑さで消耗したビタミンCも補給できます。

温かい食べ物を摂る。

外はまだ暑くても、冷房等で体の芯が冷えています。冷えは血行を悪くして、だるさの原因になり
ます。冷たいものは控えめに、なるべく温かい飲み物や食べ物を選ぶようにしましょう。

(生活) 温かいお風呂に入る。

夏場はシャワーで済ませがちですが、血流が悪くなり疲労が残る原因になります。ぬるめの湯船に
ゆっくりつかって温まりましょう。半身浴で汗を出すのも効果的です。

睡眠を十分に摂る。

熱帯夜で寝苦しかったり、冷房の効きすぎで寒くて目が覚めてしまったり、睡眠不足の状態が続い
ていませんか？涼くなった時こそ、十分に睡眠時間を摂り体を休めましょう。

て、
ので

せん

は
う

ま

)

こ

い