

# 井上病院 伝言板

第273号 2020年7月



最近は汗ばむような日が続き、夏の訪れを感じるこの頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。



## 今日から出来る冷え性対策「夏」①

### 梅雨&エアコンと上手につきあう

俳句の夏の季語に「梅雨冷(つゆびえ)」「梅雨寒(つゆさむ)」という言葉があるように、雨が降り続く梅雨時期は気温が低くなりがち。また梅雨が明けても、エアコンで冷え症が悪化することも…。そこで夏に気をつけたい冷え症対策のポイントをご紹介します。

#### ・梅雨時期の外出は服装に注意！

早いところでは5月からはじまり、7月下旬頃まで続く梅雨、傘をさしても完全に雨を防ぐことは難しく、服がぬれてしまうと気温が低いためすぐに体が冷えてしまいます。そこで梅雨時期は、水分を吸収しやすいニット素材や、ぬれると乾きにくいデニム素材を避け、撥水効果のある素材の服を選びましょう。また足元も、水を吸いやすい布製のスニーカーや、肌が露出するサンダルは禁物。お気に入りのデザインのレインシューズを履けば、憂うつな雨の日の外出が楽しくなるかも!?そのほか、梅雨時期の外出時、忘れておきたいのがハンカチ。「そのうち乾くから」と放っておかず、目的地にいたらすぐにぬれた箇所を拭きとりましょう。また、靴下がぬれるとなかなか乾かず不快なうえ、つま先が冷えてしまいます。交換用の靴下と、ぬれた靴下を入れるポリ袋をバッグに入れておくと安心です。

#### ・室内外の寒暖差にご用心

梅雨が終われば夏本番。30℃を超える猛暑日が続くこともあります。そんなとき気をつけたいのが、エアコンの設定温度です。寒暖の差が激しい場所を行き来すると体温の調節機能が乱れてしまい、冷え症が悪化するおそれがあります。とはいえ、オフィスではエアコンの温度を自分好みに設定するのは難しいもの。そこで、夏でもオフィスにひざ掛けなどの防寒グッズを用意しておきましょう。なお、太い血管が皮膚に近いところを通っている部位を冷やさないことが大切です。スカーフなどで「首元」を、着丈の長いインナーや薄手の腹巻きなどで「おなか」を、ハイソックスやレッグウォーマーなどで「足首」を…と、ポイントを押さえて防寒すれば、涼しげな見た目を保ちながら冷え症対策ができますよ。なお、設定温度が高くて、エアコンの風が直接当たると体が冷えてしまいます。エアコンのフキダシロの向きを変えるか、風の方向を変える整流板を付けるといいでしょ。

＜井上病院 理念＞  
医療を通じ 地域の方へ  
安心を提供すること

絶え間ない質の改善を行うこと  
自分や自分の家族が受けたい  
医療を行うこと  
働きがいのある  
明るい職場をつくること

## 今日から出来る冷え性対策「夏」②

### 食事でできる冷え性対策



「暑くて食欲がないから」とちゃんと食事をしないいると、エネルギー不足で冷え症が悪化してしまうことも…。食事でできる冷え症対策のポイントをご紹介します。

#### ・体を温める食材を選ぶ

一般的に、「原産地が暑い地域」「夏が旬」「土の上で育つ」ものは体を冷やし、「原産地が寒い地域」「冬が旬」「土の中で育つ」ものは体を温める、という考え方があります。たしかに、トマトやキュウリ、スイカといった「夏が旬」の作物は水分が多く、体を冷やしてくれそうですね。冷え症の方におすすめなのは、ニンジンやレンコン、ショウガといった「冬が旬」の根菜類です。また、冷え症は血行不良と深い関係がありますが、ビタミンEには血管を拡張させて、血流を良くする作用があります。そこで、アーモンドや落花生などのナッツ類、カボチャ、ホウレンソウなど、ビタミンEを豊富に含む食材を摂るのもおすすめです。



#### ・香辛料にこだわる

「暑さで食欲がわかないから」と、素麺などのアッサリとしたものばかり食べていると、栄養不足で体が十分な熱(エネルギー)を作り出せません。そこで、刺激的な香りで食欲をそそるスパイスや、料理の味わいを広げるハーブといった香辛料を上手に利用して、肉や魚などをしっかり食べましょう。なおスパイスやハーブのなかには、トウガラシやサンショウ、シナモンなど、生薬として使われているものも多くあります。ただし、なかには刺激が強いものもあり、一度に大量に摂ると体に負担がかかってしまうことも、あくまで食欲増進のため、適切な量に留めましょう。



#### ・料理の温度に気をつける

暑い季節は、アイスやかき氷、フルーツといった冷たいものはばかり食べてしまいがち。でも、冷たい食べ物を大量に摂ることは、内側から体を冷やすことと同じです。また、胃や腸を直接冷やしてしまうため、消化機能が低下して下痢や便秘を起こしてしまうことも。料理の温度にも気をつけ、冷たい料理を食べるときは、温かいスープやお味噌汁もセットで摂るように心がけましょう。のどが渇いたときはできるだけ常温か、温かい飲み物を飲むのがおすすめです。

出典：「ツムラの薬養酒」 URL : <https://www.tsumurayakuyoshu.jp/care/summer/2018/index.html>

### お知らせ

2020年7月1日より、全国一律でレジ袋の有料化がスタートしました。  
それに伴いまして、当院でのレジ袋の配布を極力減らす方向で進めています。

処方されたお薬はマイバッグにてお持ち帰り下さい様、  
ご協力の程、よろしくお願ひ致します。

