

2018年8月吉日

健保だより27

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

もうすぐ待望の夏休みです。今年も土日を含んで9連休となりますが、皆さんなりの何か楽しいイベントや予定はありますか？

家族や気の合う仲間と、またはひとりでのんびりと、仕事を忘れ心と身体のリフレッシュをされることを是非ともお勧めします。

暦の上では7月23日が「大暑」となります。そこから立秋（8月7日）頃迄の期間が、日本では暑さの最盛期と言われてはいますが、梅雨明けも早く、最高気温を更新し、連日猛暑が続いた今年の夏は果たしてどうなることでしょうか。

ところで皆さんは“夏ストレス”という言葉をご存知ですか？

社会人で最もストレスを抱える人が多い時期は、仕事が忙しい年度末の2～3月と言われています。次いで多いのが7～8月の暑い時期だそうです。

また、冬のストレスはメンタル面が多いのに対し、夏は体調面でのストレスが多くなる様です。活動的になる夏はストレスに気付かないことがあります。放っておくとうつ病や体調不良、循環器系の病気などのリスクを高めてしまう可能性がありますので注意が必要です。

楽しい夏だからこそ、ストレスを自覚することが大切です。

「最近、疲れがとれないけど夏バテかなあ〜」と、体調を気にする人が多いと思います。確かに、連日の暑さや、冷房による過激な寒暖差で体調を崩されている方も多いことかと思えます。

人間の身体は、外部の環境が変わっても、体温などの体内の環境を一定に保とうとする働きがあり、外部の環境が過酷であればあるほど、自律神経系は体内の環境を保とうと、多くのエネルギーを使ってしまうこととなります。つまり自律神経系に対し、この夏の過酷な環境は大きなダメージを与えてしまうこととなります。加えて、夏は心が開放的になり活動も活発化し、ついつい一日の予定を詰め込みがちになってしまいます。またお盆で帰省すれば、実家の家族や親戚付き合いもあるでしょう。その他、暑さや湿度による睡眠不足や食欲不振と、ストレスの要因には事欠きません。

知らず知らずのうちに心と身体にはストレスが溜まってきますのでご注意ください。

先ずは、夏は自覚症状が無いままにストレスを感じやすい季節であるという自覚を持つことが大切です。その上で、ストレスを溜めない手軽な方法を実践することで夏のストレスに対処していきたいものです。

対策① きちんと冷房をかけ、質の良い睡眠を心掛ける。

対策② 豚肉、うなぎ、ゴーヤなど・・・食事でビタミンをしっかり摂る。

対策③ 人間関係に振り回されず、自分のペースを守る。

暑さを吹き飛ばし！ ストレス知らずの楽しい夏を満喫しましょう！！

以上

マメ知識 夏太りにご用心 ～なぜ？ 夏に太る意外な理由とは～

ちょっと動いただけで汗が噴き出てくるし、暑さのせいで食欲も落ちて小食に……。 「夏やせ」なんていう言葉もありますし何となく夏は痩せてしまいそうな印象ですが、痩せるどころか太るリスクの方が遙かに高いことをご存知ですか？

汗をかくとカロリーを消費していると思いがちですが、暑さで出る汗は体温調節の為のもので、実は殆どカロリーを消費していません。おまけにちょっと動くだけで汗が出てしまうので、意識していないと夏場は運動量が減少傾向に……。

人間の身体には、発汗と引き替えに失われてしまう栄養素があります。それは、脂肪代謝を促すビタミンB1、B2、B6とミネラルです。従って、運動を伴わない汗をやみくもにかくほど、糖質・脂質・タンパク質といった栄養素をただの脂肪として溜め込んでしまう体質にしてしまいます。

また、夏バテ防止だとばかりに高カロリーのものばかり食べるのが脂肪増大の原因に、逆に食欲が落ちて、そうめんや冷や麦ばかり食べてしまうと、摂取しているのは、ほぼ炭水化物とカロリーだけとなり、おまけに身体を冷やし、余計に代謝を下げてしまう原因にもなっていることは言うまでもありません。

この様に運動量の減少や発汗によるビタミンB不足、更には睡眠不足や冷房の効いた屋内と屋外との気温差が自律神経の乱れを誘発し、結果、ホルモンの働きがアンバランスになり代謝を低下させてしまいます。

そもそも気温が高く、自ら体温を上げる必要がない夏は、脂肪を燃焼する基礎代謝も自然と下がりがちで、太りやすい状態となっていますので注意が必要です。

ではどうすれば良いのでしょうか？ 夏だからといって特別なことをするのをやめて、他の季節と同様に過ごせば良いのです。

- ①少しでも身体を動かしてエネルギーを消費する様に意識しましょう。出来れば日中を避けて夜や明け方の涼しい時間帯に行くと良いでしょう。ストレッチは室内で出来るうえ、筋肉がほぐれるのでお勧めです。
- ②冷たいもの、のどごしの良いものばかりではなく、胃に負担の少ない良質のタンパク質（肉、魚、大豆製品、卵など）やビタミン・ミネラル類（野菜、果物など）をバランスの良く摂る様に心掛け、同時に夏バテも吹き飛ばしましょう。
- ③暑いからとシャワーで済ませず、半身浴でも良いので、ぬるめの湯船に10～20分程度を目安に浸かる様にしましょう。リラックスして次第に副交感神経が優位になり、自律神経のバランスが整います。温浴効果で血液循環も良くなり代謝もアップします。
【参考】お湯の温度を39度程度にし、冷水で首と手首を冷やしながらか入るとのぼせにくくなります。

湯船に浸かることが難しい人は、40度前後のお湯に足首まで付けて、15分程度の足湯でも効果があると言われておりますので是非お試しください。

- ④基本はやっぱり早寝早起き、常に規則正しい生活を心掛けることが大切です。

※詳細は健康保険組合までお問い合わせ下さい。(831-7200)