

2021年9月吉日

健保だより 63

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。

厳しい残暑が続いています。今月中旬頃までは危険な暑さとなることがあるため、この先も熱中症に厳重な警戒が必要です。またこの時期は体調を崩しやすいので注意が必要です。夏は暑い屋外と冷房の効いた室内とを行き来し、寒暖の差が激しくなります。9月に入ると朝夕は涼しく日中は暑いという日も増えてきます。

寒暖の差が大きいと自律神経の乱れを引き起こし、体調を崩しやすくなります。また暑い時期は食欲が低下し、冷たい食べ物が欲しくなります。冷たいものばかりを摂り過ぎると内臓が冷えて消化機能が落ち、食欲を低下させてさらに冷たいものが食べたくなる悪循環に陥ります。暑さによる寝苦しさは睡眠の質を落とし、疲れを抜けにくくさせます。

このような夏の疲れが、8月後半から9月にかけて食欲不振や疲労感・だるさなどの体調不良につながってきますのでご注意ください。

そこで、残暑の時期の体調不良を予防する方法をいくつかご紹介します。

【軽い運動】

ストレッチや散歩など軽い運動で構わないので、身体を動かす様にしましょう。身体を動かすことで睡眠の質を上げたり、血行を良くして胃腸の働きを改善させたりする効果が期待できます。

【バランスの良い食事】

1日3食バランスのよい食事を意識しましょう。特に老廃物を排出して疲労回復効果のある豚肉や大豆など、ビタミンB1を含む食べ物を摂る様にしましょう。

【温かい食事】

温かい飲み物やしょうがなど、身体の内側から温まる食品を摂る様にしましょう。

【ぬるめの湯で入浴】

冷房などで冷えた身体を温め、自律神経のバランスを整えましょう。また入浴は眠気を誘うことができるので、質のよい睡眠にすることも期待できます。

【冷え対策】

冷房や夜間など身体が冷えてしまう場面は多々あります。暑い日でもいざという時に身体を温められる様、何か羽織れる物を用意しておきましょう。

『冷え症』は寒い時期の代表的な症状ではありますが、夏場でも服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの設定温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながりますので要注意です。

日々の生活に一工夫を凝らして、今年の長引く残暑を元気に乗り切りましょう！

以上