



健康と栄養だより



湿気の影響と食事対策！

梅雨の時期はジメジメして湿っぽくどんよりした天気が続くため、体もなんとなくだるくなってきました。湿気が多い環境で体内の水分の排泄が悪くなり悪影響を及ぼすことを「湿邪（しつじゃ）」と言います。湿邪は脾臓に影響を及ぼし、気の流れや血液の流れを悪くします。そしてお腹が水分でポチャポチャして胃腸の調子が悪くなったり、疲労感やむくみなどの症状も出てきます。

食事で対策

【余分な水分を排泄させる】

体内にたまった余分な水分と老廃物を外に出しましょう。汗が出なくなると余分な水分が原因で体調不良を起こしやすくなります。無理のない軽いウォーキングやサウナ、半身浴などで汗を出してやるとすっきりします。食事では旬の野菜や海藻などに含まれる**食物繊維**や**カリウム**を多く摂り入れて、老廃物や余分な水分を排泄できるように毎日快便・快尿を目指しましょう。



【体を温める】



体が冷えていると水分の排泄も悪くなるので、体を冷やさないことが大切です。クーラーなどで体が冷えたら、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かって体を芯から温めると、自律神経の働きを整えて免疫力も高まります。食事では冷たい食べ物を控えて、温かく調理したものを食べましょう。湿気が多いと自律神経のバランスが乱れて、胃腸の働きが悪くなり消化力も低下します。香味野菜の**生姜**、**にんにく**、**ねぎ**、**しそ**の葉などの香りは胃腸の働きを良くして食欲を増進させ、体を温める働きもあります。



【塩分の摂り過ぎに注意！】



塩分をたくさん摂るとのどが渇き、自然と水が飲みたくなります。血液中の塩分濃度が高くなると濃度を一定に保とうと**自律神経**が働き、水分を体内に取り込んで濃度を薄めます。すると血液量が増えるため血圧が高くなったり、腎臓に負担をかけたり、余分な水分が体内に残って冷えやむくみ・頭痛・食欲不振などの症状が出てきてしまいます。夏になると熱中症予防のために、塩分の入った食べ物が勧められますが、湿気が多く汗をかきにくい梅雨時期に塩分を多く摂り過ぎると、逆に水分をため込んで体調不良につながってしまうので、できるだけ減塩を心掛けましょう。

※ わからない点・質問がございましたら、各店薬剤師におたずね下さい！

古川調剤薬局

大宮店 駅南店 宮崎店

小野田店 駅東店

塩竈調剤薬局
多賀城調剤薬局



平成26年7月号
(株)医薬品情報センター
管理栄養士 門間 弘美