



「夏バテ予防、しませんか？」

いよいよ7月。夏が来ます。今年の梅雨は気温が低めだったので、湿度は高いですがそれほど暑くなりませんでしたね。しかし、これから確実に暑い夏がやってきますので、今から夏バテにならないよう、予防しませんか？



夏バテは「気温と湿度の上昇」「体内の水分・塩分不足」「自律神経の機能低下」が重なると一気にやってきます。まずは水分補給を意識的に行ってください。のどが渴いたと感じるより前に、こまめに水分を飲むことを心掛けましょう。なるべくノンカフェインのものがおすすめです。麦茶や経口補水液で、ミネラルや塩分も補給しましょう。ただし、冷たいものを飲みすぎると胃腸に負担がかかるので、常温のものにしてください。

自律神経の働きをなるべく安定させるには、規則正しい生活が第一です。睡眠時間の確保、朝はなるべく太陽の光を浴びる、軽い運動は続ける、などが望ましいです。暑い日にはエアコンをしっかりと稼働させ、室温が26～28℃以下、湿度が60%以下になるようにすると、体が疲れにくくなります。

夏バテ予防の食事のコツとしては、塩分、ビタミンB群、クエン酸を意識したメニューがおすすめです。豚肉、鶏肉などでたんぱく質やビタミンB群を補いつつ、梅干しやレモン、酢を利かせてクエン酸を摂取しましょう。猛暑になる前から、夏に負けない体づくりをすすめていってくださいね。



オギジビ豆知識



おぎはら耳鼻咽喉科では、にんにく注射(自費診療)を受けることができます。これからの暑い季節、夏バテ予防におすすめです。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのに必要なため、不足すると疲労やだるさ、倦怠感の原因となります。また、神経伝達にかかわるため、肩こりや筋肉痛などにも効果があります。注射は即効性があるので、胃腸が弱りがちなこの時期の栄養補給として、ぜひ取り入れてみてください。

オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介ください。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。