



虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

健康だより

第75号 2021年 9月



暑い日が続きますね。疲れが溜まったり、食欲が落ちていませんか？対処方法を今年も一緒におさらいしましょう！

夏に体調を崩す主な原因

①室内外の温度差による自律神経の乱れ

屋外の熱気と涼しい室内などの急激な温度差は体力を消耗する原因となります。

②高温多湿の環境による発汗の異常

高温多湿の環境が続くと、汗の出口周辺が詰まって汗が出づらくなり、体温調節がうまく出来なくなることがあります。

②熱帯夜による睡眠不足

暑さで眠れないという方はとても多いです。蒸し暑さで眠りが浅くなると、日中の疲労が回復できず、体の不調を起こしやすいです。



これらが積み重なると全身の怠さや疲労感、

食欲低下などの体調不良へとつながります。

実際にどう対処すれば良いか、また予防方法を
確認しましょう！

予防法

① 栄養価の高い食品をとる

疲労回復にはたんぱく質とビタミン
玄米、豚肉、豆類、ねぎ、山芋などがお勧め。

② 室内での過ごし方を工夫する

冷房は直接からだに当てないように、
風向きなどを調節しましょう。

③ ぐっすり眠るための工夫を

疲れをためないことが一番の予防法です。
早めの就寝で次の日に疲れを残さないように。
暑くて寝苦しいときは頭部を氷枕で冷やすと
寝つきが良くなりますよ。

対処法

① 食事の工夫を

辛いものや酸味のあるものは食欲を増進
させると言われています。
趣向を変えて食べましょう。

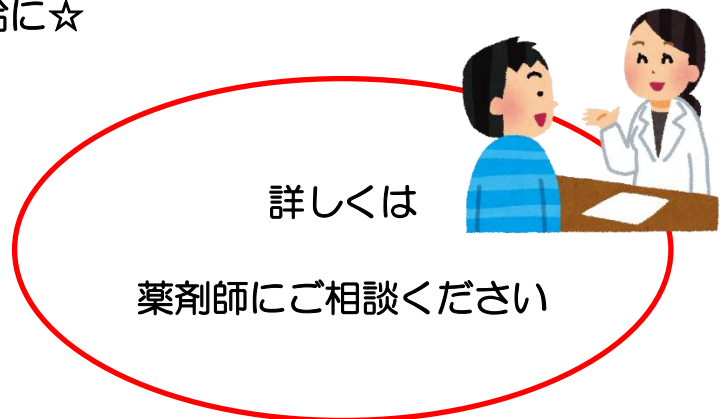
② 市販の薬をつかう

食事だけでは必要な栄養素がとれない、
疲労が続くというときには、市販の薬を
使用してみるのも一つの手段です。

③ 病院で診察を受けましょう

夏バテの症状が辛いときや長期間続く
ときは一度医師に相談しましょう。

☆運動した後や汗をかいた後の水分補給に☆



☆疲れやだるさに効果があるビタミン B1、B6、B12 が配合された栄養剤☆

