

H.21年9月、願成寺

## 夏ばての悪循環

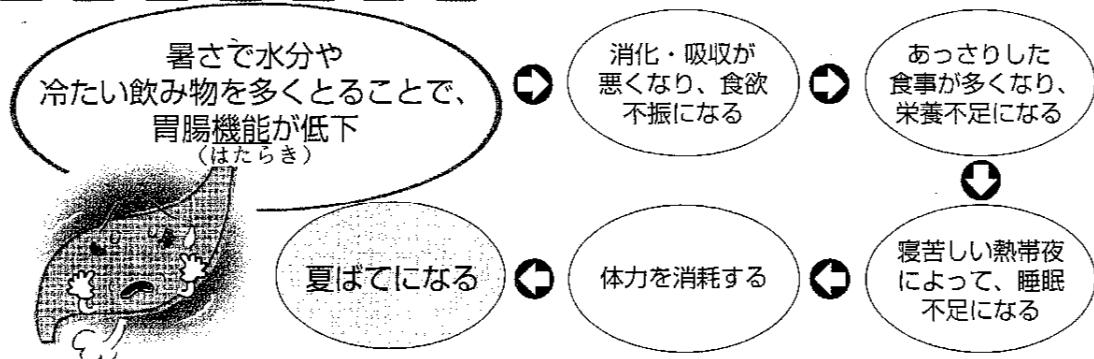


図-1

図-2



(病気に対する抵抗力)  
免疫力低下などとともに現れた症状をあげてみました。

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 疲労、倦怠感がなかなかとれない | <input type="checkbox"/> 手足が重く感じる |
| <input type="checkbox"/> 食欲不振が続いている      | <input type="checkbox"/> ねあせ      |
| <input type="checkbox"/> 気力がおどろえている      | <input type="checkbox"/> トイレが近い   |
| <input type="checkbox"/> 手足が冷える          | <input type="checkbox"/> 口が渴く     |
| <input type="checkbox"/> 貧血気味            |                                   |

## くらしの中の予防法

- 体調を崩さないように、しっかりと睡眠をとり、生活のリズムを整えましょう。
- 消化の良いたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよくとりましょう。
- 冷たい飲食物、生もののとりすぎは、胃腸に負担をかけるので注意。
- 就寝中の冷房のつけっぱなしは禁物。寝る前にあらかじめ部屋を冷やしておく、タイマーをかけるなど、寝付きやすい環境を作りましょう。
- ぬるめのお風呂で血行を良くし、心身をリラックスさせましょう。

図-3



夏バテを乗り切り、元気な日々を送るには？

佐藤 弘・稻木 一元（東京女子医科大学付属東洋医学研究所）

◎暑い夏の盛りを過ぎて、初秋になつても、体調が優れず『体がだるい・食欲が無い・胃腸の調子が悪い・下痢をする・頭が重い・めまいがする』などは「夏バテ」の症状です。病気ではないが、つらいものです。夏バテの原因として『冷房のあたり過ぎによる体温の調節不良・発汗によるビタミンと無機質（ミネラル）の消耗・食欲減退による栄養不足・冷たい飲み物のとり過ぎによる消化機能（働き）の低下・暑さによる睡眠不足』などにより、体力が著しく低下したことなどが考えられます。特に、冷房で冷えた室内から、暑い室外へと行き来することで『自律神経（五臓六腑や血管など）に働き、血圧や消化作用などを左右する神経）のバランス（つりあい）が崩れ、体温調節機能が低下し・だるさや頭痛・めまいや手足の冷え』などが起こりやすくなります（左図-1）。



●私たちの体は年齢が増すと共に、疲れや病気に対する抵抗力も低下しています。特に、病気や手術の後などで回復力が低下します。特に、病気や手術の後などで抵抗力も低下しています。

◎全身の倦怠感（だるく感じる）や食欲不振などの症状は体の栄養状態を悪くし・体の回復に不可欠な免疫力を低下させる悪循環につながりかねません（左図-2）。ですから、病気と戦う抵抗力が落ちている時には、体の免疫力を補うことが元気になる近道です（左図-3）。※豚（新型）インフルエンザが世界的に大流行するとのことで、感染を防ぐためには、次のことを要注意です。

①手洗いをしきれいにする・入込みを避けましょう。  
②規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事などで元気に・体の免疫力（病気に対する抵抗力）を維持する。