



健康相談サービス、ご相談事例

・事例： やまき れいさま（仮名）からご相談

梅雨も明けて、近所の子供たちがラジオ体操に行くにぎやかな声で夏が来た事を感じる頃になりました。

さて、暑い日が続きますので、どうしても冷たいものや、おなかを冷やすものを摂ることが多くなり、知らない間に体に負担をかけているのが心配です。

胃腸の調子を整え、熱中症などにも耐えられる体調を保つ為に食事や運動、生活環境などをどのようにしたらいいか、毎年悩むところです。

体を冷やさない、室温調整に気をつける、暑くても軽く体を動かすなどで、できるだけ体調の管理に務めていますが、素人の判断ですので、専門的なアドバイスをいただきたいと思い、相談させて頂きました。

日中は仕事ですので、空調の調節が難しく、そんな場合の体温管理や水分の取り方、体をほぐす方法とタイミングなども教えてください。



・看護師が回答いたしました。

冷房が入り始めると、体のひえや室温管理などは工夫が必要です。職場では、空調の調整を個人するのは難しいので、「冷やしすぎ」予防を心がけてください。

予防の一步は、「血流」を良くすることです。血の流れを促すポイントは、「冷やさない・体の芯を温める」といった心がけは職場でも個人で工夫できます。

「冷やさない」工夫として、机の下でレッグウォーマーをひざから下に着用したり、腰あたりからひざ掛けを使うなどするだけでも随分「冷え」対策になります。勿論、カーディガンや上着も効果があります。室温に応じて羽織ってください。一時間に1回程度、ストレッチやオフィスの廊下などを軽く歩くのも血行改善になり、「冷え」予防ができます。

冷えは、足の「むくみ」にも繋がります。この時期、入浴時にお湯につかるのは暑いと感じますが、38度位のぬる目のお湯に10分から20分つくと「体の芯」があたたまり、冷え解消とむくみ解消効果があり、疲れのリセット効果大です。いくら温めるのが良いといっても、夏場のお風呂上りですので、クーラー等が部屋には入っていると思います。冷房温度も28度くらい、湯上りから就寝までの30分程度なら、良い睡眠には有効です。

また、昼間は冷たすぎる物より、飲み物なら少しぬるめのものが良いでしょう。室内で体を冷やしすぎず、体の芯を温めて、屋外との気温差をできるだけ小さくするための工夫といえます。

