

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。

再生医療 という新しい選択肢



今週の **花言葉**

野ばら

純朴な愛

ひまわり

高貴

リンドウ

正義

岡田副院長からあなたへ 耳より情報

MGC コース試走してきました!!

先日、9月15日に行われる東京五輪代表選考会 MGC (マラソングランドチャンピオンシップ) のコースの一部を試走してきました。

都心は最高気温 34.1 度で、熱中症にならないようこまめに給水、休憩しながらのランニングでしたが、31 キロほど走ってきました。

35 キロ過ぎからの道のりは、アップダウンがありどういった展開になるのか楽しみに走りました。

健康スポーツ研究会公開講座に特別ゲストとしてきていただいた神野大地選手の活躍に期待です。

みんなで応援しましょう!

写真は日本橋でのモニュメント前でのものです。

東京オリンピックに向けて機運が高まってきましたね。



“夏バテ”は“自律神経の疲れ”

☆日経 Gooday からだケア 奥田弘美（精神保健指定医・産業医・労働衛生コンサルタント）

☆食アスリートベーシック講座テキスト 「食べる力が心と身体を強くする！」

●夏バテ（自律神経の疲れ）の原因●

自律神経系は交感神経と副交感神経に分かれ、消化器系・ホルモン系・免疫系・体温調整などを司っています。双方が絶妙なバランスで切り替わりながら、私たちの体内が一定の環境に保たれ元気でいられるように働いています。しかし、それを脅かすのがこの夏の危険な暑さです。真夏の高温多湿の屋外環境に体を適応させる（発汗による気化熱で体を冷やす）のも大変なのに、特に近年は、屋内のエアコンをガンガンにきかせているため激しい気温差の中に身を置いています。その凄まじい気温差に体内環境を適応させなければならぬため、体温調整の機能を果たす自律神経系は、疲れ果てバランスを崩すことがわかっています。

その自律神経は消化器系なども動かすため、その疲れた状態で冷たいものを過度に食べたりすることで、臓器までバランスを崩して胃腸の不調や食欲不振を引き起こしたり、自律神経の不調による睡眠障害・めまい・抑うつなどまでも引き起こしてしまうのです。

酷暑の夏場にはこの自律神経が過剰に頑張らなくてはならない環境のため、疲れ果ててしまうのです。それが夏バテです。

そんな不調が起こってしまう前に！

●夏バテ予防法●

ケアⅠ：睡眠を快適な環境でしっかり（6時間以上連続が理想）取る！

ケアⅡ：さっぱりした物だけになりやすい**食事**もバランスよくしっかり摂る！

→ごはんがオススメ！

大豆製品と食べ合わせて疲労回復に必要なタンパク質がパワーアップ！

→よく噛んで消化器に優しい食事法を！

→動物性のタンパク質（卵・赤みの肉など）、その代謝を高めるビタミン・ミネラル（緑黄色野菜・海藻類・果物）もバランスよく食べる！ごはん6：おかず4の割合が good♪

食べやすい味噌（大豆製品）汁を具たくさんにするのも good♪

セロトニンやメラトニンなどのメンタルや睡眠に関係する脳内物質もタンパク質が主原料。

ケアⅢ：身体の冷えを予防して、26～27℃の適切温度で外界との気温差に注意する

ケアⅣ：にこにこペースの**有酸素運動**と**リラックス時間**の確保

→適度な発汗は交感神経と副交感神経の切り替えを促してくれます♪

→リラックス時間は副交感神経が働くため、スムーズな入眠を促します^^

できることから始めて、猛暑も元気に乗り切りましょうね^^

理学療法士 外丸千明

