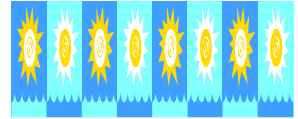


夏バテ対策



夏バテはどうして起こるのでしょうか？

原因は暑さに対する体温調節不良です。

夏バテ症状とは？

- ★ 思考力の低下、全身の疲労脱力感
- ★ 胃腸の働きの低下
- ★ 食欲減退、水分の摂取過多
- ★ 暑さによる睡眠不足

これらのことにより、体力低下、頭痛、発熱、めまいなどの症状がおこることもあります。



夏バテ対策には？

その1 適切な食事

- 規則正しい食事
 - タンパク質、ミネラル、ビタミンを多く摂取するよう心がける。
 - 食欲刺激の香辛料、香りの強い野菜を摂取する。
- (ただし、胃炎のような症状を持っている方が、香辛料を使いすぎるのは禁物！適量で上手に使うことが大切です。)

その2 適度な運動

- 戸外で汗を流し、暑さに慣れる。
- 寝る前のストレッチ体操など

その3 睡眠不足の解消

- 睡眠時間7～8時間とるよう心がけ、十分な休息をとることが大切。

暑いからといって、冷たいものや、あっさりしたものばかり食べていたり、冷房の効いた部屋で一日中過ごしているのは、夏バテになる原因です。夏バテ対策を参考に、今年も、暑い夏を乗り切ってくださいね！！

親切、便利、安心、お役に立ちます ノムラ薬局