

## 桐原醸造新聞

2016年8月号

いつもご注文ありがとうございます。梅雨も明け、本格的な夏がやってきました。みなさん、夏バテ対策はしていますか？

暑さが厳しい夏場は、冷たい飲み物や食べ物を摂る機会や、冷房が効いた室内で長時間過ごす機会も増えてしまうと思いますが、身体を内側からも外側からも冷やしてしまう内外冷え（ないがいびえ）が、体調不良の原因になっています。

冷たい食べ物は、口から腸までの全ての器官を冷やし、身体にさまざまな悪影響をおよぼします。身近なものだと下痢や便秘、さらには臓器の血行が悪くなり、腸の機能が低下し、免疫力が低下することもあります。腸にはウイルスや細菌などから身体を守るリンパ球が全身の6~7割も存在していて、腸内環境が悪いと全身の免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなってしまいます。また、免疫反応が過剰になり、花粉症やアレルギーなどを引き起こすこともあるのです。

内外冷えを繰り返すと、全身の血行不良を引き起こし、元来冷え性ではなかった方でも、冷え性になってしまいます。冷え性になると、自律神経のコントロールが上手くいかない状態を招くため、外部環境に合わせて体温調整がしにくい体質になってしまいます。熱中症も、体温調整が上手くできずに体温が上昇することで発症するため、冷房で冷えた屋内から暑い屋外に出た際、急激な温度差に対応できず、体温が急上昇して熱中症になってしまう可能性が高くなります。そして、「冷え性」＝「熱中症」体質という裏腹な状態になってしまうのです。

お腹に手をあてて、手が“ひやっ”と感じたら要注意！胃腸が冷えている可能性あります。でも大丈夫。そんな時は、以下のことをすると効果的ですよ。

1. 食事では、必ず常温か温かいものを1つは取り入れるようにする。
2. 炭酸ガス入りの入浴剤を使い、38~40℃のぬるめのお湯に10~20分つかる。
3. 電車など冷えが気になる環境では、市販の温熱シートをお腹や腰、首もとに貼っておく。

夏は、冷たいそうめんやキンキンに冷えたスイカも美味しいですが、暑いからといってとことん体を冷やすのではなく、昼はほどほどに冷やし、夜は身体を芯から温めて、熱中症になりにくい体質をつくりましょう。ぬるめのお湯での入浴は、副交感神経が優位になりリラックスモードになるため、疲労回復にも効果的です。

その他にやはり大切なのは、規則正しい生活を送ることです。短い昼寝もオススメです。水分補給を忘れずに、しっかり寝て、夏を思いっきり楽しんじゃいましょう！