



6月は梅雨の時期です。梅雨時期は、暑かったり寒かったりと不安定になりがちです。それとともに、体調も崩しやすくなります。そこで、今月は、梅雨時期を健康に過ごすためのポイントを紹介します。



1 気象病対策をしましょう。

①汗を上手にかきましょ。

汗をかくことで自律神経のバランスがとりやすくなります。
入浴や軽い運動等、普段からできます。



②体を温める食事や栄養を意識して摂取しましょう。

食事の最初にもろ汁やスープ、ホットのお茶などの温かい飲み物を摂ると食欲増進にもつながります。また、身体を温める栄養素が豊富な根菜類、ネギ、ショウガなどを取り入れたメニューもおすすめです。



③睡眠をしっかりとりましょ。

質の良い睡眠をしっかりとして自律神経を整えましょ。

ぐっすり眠るために、就寝前はパソコンやスマートフォンの光を見るのは控え、部屋を少しずつ暗くして就寝に備えましょ。また、起床時にカーテンを開けて太陽の光を浴びるのも質の良い睡眠につながります。



2 食中毒を予防しましょ。「付けない・増やさない・やっつける」の3原則。

①手洗い・材料洗い・器具洗いを徹底して、菌を「付けない」。

②食材や料理を、高温多湿の細菌が増えやすい環境に長く置かない、速やかに冷蔵庫で保存して菌を「増やさない」。

③加熱調理する際は中心までしっかりと火を通し、調理器具は熱湯・消毒し、菌を「やっつける」。



3 梅雨時期の熱中症に注意しましょ。

梅雨の晴れ間、梅雨明け直後など、身体がまだ高温多湿に順応できていないタイミングで急に気温が上がったり、蒸し暑くなったりすると、熱中症発生のリスクが高まります。

①湿度に注意。

湿度が高い空間では、体温調整のために汗をかいても、その汗が蒸発しにくくなり、体の余分な熱が逃がせず、こもりやすくなってしまふので、気温がそれほど高くなくても熱中症のリスクが高まります。

②汗をかきやすい体づくりをしましょ。

汗による体温調整をしやすくすることが大切になります。シャワーではなく湯船でじっくり入浴するなどの対策がおすすめです。



③こまめな水分補給をしましょ。

「のどが渇いた」と感じるときには、すでに体内の水分が不足しつつあります。運動中や入浴中はもちろん、室内で静かに過ごしているときも、のどが渇く前に意識して水分補給しましょ。

