



ぱるす

夏号

Vol.17

だよ!



PALS

Pharmacy And Living essentials Shop

普段の生活の中で体を冷やす原因を作っていませんか？

今回は冷房病についての特集です。

夏は車内のエアコンやスーパー等の食品売り場の冷房の当たり過ぎで体が冷えて、様々な体調不良を起こすことがあります。

女性に多い病気と思われるがちですが、性別、年代を問わず増加していますので注意が必要です。

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

冷房病って？

冷房病とは車内のエアコンやスーパーの食品売り場の冷房等、冷房の効いた屋内と暑い屋外との温度差に体の体温調節がついていけなくなる自律神経失調症の一種です。

自律神経には血管を収縮させ体温の下がりすぎを抑える交感神経と血管を拡張させ体温を放散させる副交感神経があります。

5℃以上の温度差があると、この2つの自律神経のバランスが崩れて体温調節がうまくいけなくなることがあります。その結果体の冷え、だるさ、むくみ、肩こり、胃腸障害など様々な体調不良がおこります。



冷房病をおこしやすい生活習慣

不規則な生活や寝不足、暴飲暴食などは自律神経に負担をかけバランスを崩しやすくします。

ストレスもまた自律神経に負担をかけるため冷房病にかかりやすくなります。



冷房病の防止方法は？

- ・冷房は外との温度差を5℃以内にしましょう
- ・カーディガン、ひざかけ等で冷気が直接体にあたらないようにしましょう
- ・ウォーキング等、軽く汗をかく運動をなるべく毎日するように努めましょう
- ・入浴して体を温める(半身浴や足湯も効果があります)
- ・栄養バランスの良い体を温める食べ物をとりましょう



- ・規則正しい生活を心掛けましょう
- ・ストレスの発散を心掛けましょう
- ・禁煙(タバコの中のニコチンが血管を収縮させ、体が冷えやすくなるためです)

商品紹介

シークワサーもろみ酢(900ml)

クエン酸は疲労回復やエネルギー代謝を高める効果があります。

お召上がり方

1日当たり100ml程度を目安にそのままか
または適量の水などで薄めてお飲み下さい。

好評発売中!!

(※長期に亘りおいしくおいしく召し上がってください。)

クエン酸
入り



編集者の声



伊達店の林です。
これからあちこちで冷房が使われる季節になりますが、季節のばるすだよりで少しでも冷房病が軽減していたければ嬉しいです。



伊達店の露出です。
北海道の夏は短いですが、冷房(温度差)で体調を崩すことなく過ごしたいですね。ばるすだよりを参考にさせていただいたら嬉しいです。



森田店
栄貴士の吉川です。
体を冷やさない養生のポイントをご紹介します。
どうか1つでもお試してみてください。

栄養コーナー

体を温める食事のポイント

①規則正しい食生活を心がけましょう

朝食を抜いたり、無理なダイエットは「冷え」の原因になります。

また、冷たいものの摂りすぎは、胃腸の働きを悪くさせます。口あたりがよいからといって、冷たいめん類などあっさりしたもので食事を済ませていると栄養のバランスが崩れてしまいます。

②ビタミンE、たんぱく質、鉄分を摂りましょう

ビタミンE ～血管を広げ、血行をよくする働きがあります
多く含む食品 ウナギ、ごま、ナッツ類、納豆、かぼちゃなど

たんぱく質 ～エネルギーとなる栄養素、筋肉をつくり、体を温めます
多く含む食品 魚、脂の少ない肉、たまご、大豆製品など

鉄分 ～血液中のヘモグロビンの主成分。ヘモグロビンは酸素を全身へ運ぶ働きをしています。不足すると貧血を起こします。
多く含む食品 レバー、しじみ、ひじき、小松菜など

③甘いデザート摂り過ぎは大敵です!!

糖分を摂り過ぎると血行が悪くなり「冷え」を招きます。

「3時のおやつ」はほどほどに・・・! 炭酸飲料などの甘い飲み物の摂り過ぎに注意しましょう。

④体の中から温める食材を摂りましょう

体を温める食べ物 人参、かぼちゃ、ねぎ、にら、しそ、ごま、にんにく、蓮子、しょうが、など

※香辛料は、胃腸が弱っているときには控えましょう

体を冷やす食べ物 きゅうり、なす、トマト、レタス、スイカ、白砂糖、ビール

⑤疲労回復に効果のあるクエン酸を摂りましょう

クエン酸は体にたまった疲労物質を分解する働きや、エネルギー代謝を高める効果があります。疲れは、自律神経の乱れを起こし、体温調節の機能を崩してしまいます。

多く含む食品 かんきつ類、酢、梅干など ※胃腸が弱っているときは控えましょう

⑥楽しい食事の時間を作りましょう

同じ食事でも、一人で味気ない食事を食べるよりも、家族や、友人と美味しい食事を楽しむほうが、体からたくさん熱を作り出せます。

●温かいものをとりましょう●

※野菜ビタミン・ミネラルが豊富で栄養のバランスを整えますので毎食とりたい食材です。

生野菜サラダ



温野菜・煮物



野菜ジュース



野菜スープ

