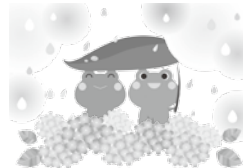
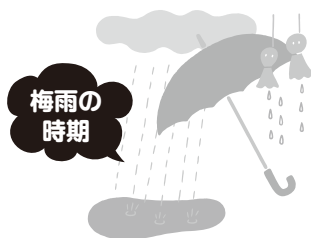




つばさだより No.271  
2017年6月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	上杉店	☎022(212)1126
玉川店	☎022(365)2838		



梅雨の時期に、いろいろな体調不良に悩まされることはありませんか？ 風邪、頭痛、腹痛、めまい、だるさ、身体の冷え、肩こりなど、いかがでしょうか。実は、梅雨の時期はとっても体調を崩しやすい気候になっているのです。

今回は、梅雨のジメジメした気候に負けず、元気に過ごすためのお話です。

## 気圧による不調

梅雨のこの時期、大気は低気圧配置になります。大気が低気圧になると身体は副交感神経が優位に働くようになります。副交感神経は、緊張をほぐして身体を休ませる神経ですので、身体がお休みモードになって、「だるい」「やる気がでない」と感じてしまうのです。また、低気圧が続くと「ヒスタミン」という炎症物質(発痛物質)の分泌が多くなり、肩こり、片頭痛などがひどくなる場合があります。内耳の気圧センサーが敏感に反応すると、めまいが起こります。

## 気温による不調

この時期は、雨で気温がぐっと下がったかと思うと、翌日は真夏のような暑さになったり、同じ一日でも朝夕は冷え込んだりと、気温差の激しい時期でもあります。このような気温差は、身体にとってストレス・ダメージとなり、疲れやすくなってしまいます。

## 湿度による不調

湿度が高いと、汗をかきにくくなります。汗で出るはずの水分は体内の様々な場所に溜まり、むくみ、体内の冷えを引き起こします。消化器系にも影響し、だるさや食欲不振、消化不良、下痢や便秘を引き起こしたり、身体の代謝も悪くなったりします。

## 梅雨の時期の健康ポイント

### ポイント1

天候に合わせた  
調節を  
しましょう



梅雨の時期は天気予報がかかせません。雨が降る・降らないだけではなく、気温の確認もして最高・最低気温も把握しましょう。気温差が大きいほど疲れが出やすくなったり、風邪をひきやすくなります。気温が下がりそうなら、上着を持って出かけるなど、衣類で調節するといいですね。

### ポイント2

生活の  
リズムを  
整えましょう



良質な睡眠は、疲労を回復し、気分の沈みを改善させ、生活のリズムを整えます。毎朝の起床時間を一定にして、起きたら曇りの日でもカーテンを開け、日光を浴びましょう。この日光の刺激により、1日25時間といわれる体内時計がリセットされ、夜の良質な睡眠につながります。朝から気分がスッキリしない

ときは、熱めのシャワーを浴びると交感神経が活性化して「活発モード」に、夜はぬるめの湯船にゆっくり浸かると副交感神経が活性化して「リラックスモード」に切り替わり、身体のリズムが整います。

### ポイント3

積極的に  
体を動か  
しましょう



晴れた日にはなるべく外へ出かけましょう。少し散歩するだけでも違います。太陽の光にあたり、憂鬱になりがちな気分をリセットしましょう。また、梅雨の時期は運動不足になりがちです。晴れた日をねらって散歩やウォーキングを行うのもいいですね。体を動かすことで、精神を安定させる「セロトニン」

が分泌されます。単純なリズム体操が分泌を促します。ウォーキングなら一定のスピードを維持して5～30分が効果的です。

## ポイント4

### 食事に 注意しましょう



冷たいものや生ものの摂りすぎに注意し、食品が傷みやすい時期でもありますので、できるだけ火を通して温めて食べることをおすすめします。疲れを溜めないために、魚・鶏肉・豚肉・牛肉・大豆・乳製品などから良質なたんぱく質をしっかりと、活動のエネルギーとなる炭水化物や調子を整えるビタミン・ミネラルもバランス良く、十分に摂るようにしましょう。

特にたんぱく質は重要です。暑さで体力を消耗し内臓も弱りがちなので、消化吸収に優れたお魚を中心に、たんぱく質をしっかりと選ぶようにするとよいでしょう。

梅雨の時期は、食品が傷みやすく  
「食中毒」に注意が必要です。  
その予防についてご紹介します。

### 食中毒予防のポイント

食中毒予防には「つけない」「増やさない」「殺菌する」の予防3原則のもとに、①清潔にする ②すばやく対応する ③冷却／乾燥／加熱をすることが大切です。

#### 「つけない」……洗う・分ける

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう。包丁やまな板など、肉や魚など扱った調理器具は使用ごとに洗剤で洗い、また、肉や魚の汁が他の食品に付着しないよう、保存や調理時に注意が必要です。

#### 「増やさない」……低温で保存する

細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品は購入後、すみやかに冷蔵庫に保管しましょう。また、庫内の温度上昇を防ぐため、冷蔵庫のドアを頻繁に開けることや食品の詰め込み過ぎはやめましょう。

#### 「殺菌する」……加熱・殺菌処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱して食べましょう。加熱は、食品中央部の温度が約75℃以上で1分以上行うのが好ましいようです。また、肉や魚、卵などを扱った調理器具は洗って熱湯をかけるか除菌洗剤を使って清潔にしましょう。

# ちょっとまって！ 加熱していても要注意！！



みんなが大好きなカレー。二日目のカレーが大好きな方も多いでしょう。実は、室温でそのまま保存するのは危険です。

原因となるのは「ウェルシュ菌」です。野菜や肉、魚に付着していることが多く、土壌や下水の中にも存在しています。熱に強い芽胞を作るため、高温でも生き残ります。加熱調理で、ほかの細菌が死滅しても耐熱性の芽胞は生き残ります。繁殖しやすい温度は43～47度で、酸素がないところでよく増えるため、鍋底のほうで増殖します。潜伏期間は、6～18時間。食中毒の症状は腹痛と下痢です。ほとんどの場合、1～2日で自然に軽快します。しかし、お年寄りや子供の場合は、下痢から脱水症状を起こすこともあるので油断は禁物です。

ウェルシュ菌を繁殖させないためには、加熱後に常温で放置することはせず、加熱してから2時間以内に粗熱をとって小さい容器に分けて冷蔵庫で冷やしましょう。



参考文献：梅雨対策.net

HEALTH CARE MAGAZINE

全国健康保険協会／6月暑い季節に欠かせない食中毒対策

## 7月の栄養相談予定 (各店10:00～12:00開催です)

- ・ 3日 (月) 松島店
- ・ 5日 (水) 長町店
- ・ 11日 (火) 船岡店
- ・ 14日 (金) 中新田店
- ・ 19日 (水) 古川店
- ・ 24日 (月) 玉川店
- ・ 25日 (火) 上杉店
- ・ 28日 (金) 松陽台店
- ・ 31日 (月) 多賀城店