

冷え症（夏編）

～夏にも冷え症になるんです！！～

冷え症は、冬だけのことと思われている方も多いと思います。

しかし、夏は昼と夜の気温差が冬より大きくなることや、建物の中と外との気温差が大きいいため、体温調節のトラブルが起きやすくなるといわれています。また、冷え症は、特に思春期や更年期の女性に多く見られ、人によってその症状もさまざまです。

冷え症の改善は、まず積極的に体を動かし、全身の血行を良くすることです。また、食事でも改善することができます。体を温める栄養素や食品を知って、健康に夏を過ごしましょう。



👉 冷え症とは？

冷え症とは身体の他の部分はまったく冷たさを感じない気温なのに、ある特定の部分だけが不快な冷たさを感じることを言います。頭痛、めまい、のぼせ、下腹部痛、不眠症、不感症などの神経症状を起こすことが多く、さらには下腹部の冷えにより、便秘や下痢、食欲不振になることもあります。循環器系障害や自律神経機能の失調、貧血、低血圧、ホルモン分泌障害などが冷え症のおもな原因とされていますが、はっきりせず、特にこれと特定できないのが現状です。

👉 冷え症チェック（夏編）

夏の冷え症の大きな要因となっているのが、利き過ぎた冷房です。

体が無理なく対応できる1日の温度変化は7℃前後とされています。ところが、最近では屋内外の温度差がそれ以上になってしまっています。そうすると、体温調節をする自律神経が混乱し、冷えをもたらします。人間の体は、暑いときには体表に近い血管を広げて血流を増やし、熱を逃がすように、逆に寒い時には血管を収縮させて血液を体の深部に集め、熱を逃がさないように働きます。冷房など、人工的につくられた環境が自律神経に負担をかけ、夏なのに冷えるという人を増やしています。

夏の冷え Check !

- 冷たい飲み物や食べ物をよくとる
- ダイエットをしている
- 肌が露出する服を着ることが多い
- 日中は冷房の利いた屋内でデスクワーク
- 寝る直前までパソコンを使っている
- 就寝時刻や起床時刻がまちまち
- 湯船に入らずシャワーですますことが多い
- 特に運動はしていない



5つ以上、チェックがついた人は要注意！！

これらはすべて冷えを招く生活習慣といえます。このほかにも、精神的ストレスや夜更かしも冷えの原因になります。

『私は冷え症とは関係ない』と思っている人も、体がだるい・頭が重い・食欲がないといった不調があるなら、冷えが関係しているかもしれません。冷房による冷えは、肩こり・頭痛・腰痛から始まることも多いようです。

👉 冷え症改善のポイント

① 3食きちんと食べましょう。

3度の食事を規則正しく摂ることが大切です。食事には、体の保温に欠かせない『たんぱく質』や、神経の働きを良くする『ビタミンB₁・B₂・C・E』、さらに造血を助ける『鉄分』をたくさん摂ることが大切です。

栄 養 素	働 き	食 品
たんぱく質	たんぱく質を燃焼させるときに、エネルギーを発生させて、体を温める作用があります。	卵・牛乳・乳製品 肉類・魚介類・ 大豆・大豆製品
ビタミン B ₁ ・B ₂	食事から摂取したたんぱく質や脂質、糖質をエネルギーに変えたり、神経機能を正常に保ちます。	胚芽米・豚肉・大豆 ウナギ・納豆・サバ
ビタミンC	細胞が酸化するのを防ぎ、血管や体の組織を若々しく保つ作用があります。鉄分の吸収を高め、末梢の血管の機能を維持する働きがあります。	パセリ・芽キャベツ・ ブロッコリー・キウイ いちご・ネーブル
ビタミンE	血液をサラサラにする効果があります。また、毛細血管を広げ、身体を温める効果があります。	ナッツ類・植物油・ かぼちゃ・鮎・はまち
鉄分	体内の体温を下げることを防ぎます。血液中のヘモグロビンの成分で体熱の生成に必要な酸素を運んでいるので、鉄が不足すると全身の細胞や組織が酸素不足になって、体力不足・貧血・冷え症の原因になります。	ほうれん草・イワシ・ 高野豆腐・レバー・ アサリ

② 体を温める食品をプラスして血液の流れをスムーズにしましょう。

体を温める食品を摂る事は、冷え症にとってよいことですが、そればかりを食べると栄養のバランスが悪くなってしまいうこともあります。体を冷やすといわれている食品は、炒めたり、蒸したりして温めて食べるとよいでしょう。

	体を温める食品	体を冷やす食品
穀 類	玄米、もち米、小豆、黒豆、ごま、栗、くるみなど	小麦、そばなど
たんぱく質を多く含む食品	牛肉、鶏肉、豚肉、いわし、さんま、あじ、鮭、さば、えび、チーズなど	枝豆、豆腐、納豆、かに、くらげ、しじみ、あさり、かき、牛乳など
野 菜	にんじん、玉ねぎ、大根、ねぎ、にら、かぼちゃ、にんにくなど	レタス、トマト、きゅうり、なすなど
果 物	りんご、桃、杏など	スイカ、バナナ、メロンなど
調味料・その他	山椒、シナモン、酢、梅干、こしょう、しょうゆなど	昆布、白砂糖、食塩、蜂蜜、ミントなど

③ 水分の摂り過ぎには気をつけましょう。

冷たい飲み物の摂り過ぎによって、体が冷えることもあります。水分がたまって、新陳代謝が悪くなることもあります。お腹がポチャポチャと音がするまで飲まないようにしましょう。



④ 運動をしましょう。

体を温めるには、血行を良くしなければなりません。血行を良くするには運動が第一です。そして何より、『毎日続けること』が大切です。1～2日だけ運動したからといって、冷え症は改善されません。ライフスタイルに合わせて、毎日続けられる運動を見つけましょう。



⑤ ぬるま湯の長湯で身体の芯までしっかり温めましょう。

熱いお湯は刺激が強く、反射的に皮膚の血管を収縮してしまうので逆効果です。ぬるめのお湯にゆっくりつかると末梢の血管も十分に開き、身体の隅々まで血液が行き渡ります。



⑥ タバコはやめましょう。

タバコに含まれるニコチンは、血管を収縮させる作用があり、血液循環を悪くします。

👉 おすすめ一品料理

牛肉のおろし煮

エネルギー
143kcal

塩分
0.7g



材料	2人分
牛もも薄切り肉	120g
a { だし汁	1カップ
{ しょうゆ	大さじ1/2
小松菜	100g
大根	200g

作り方

- ① 肉は5～6cmに切ります。小松菜は4～5cm長さに切ります。大根はすりおろし、ざるに入れ自然に水気をきります。
- ② 鍋にaを合わせて強火にかけ、煮立ったら肉を加えます。火が通ったら中火にしてアクをとり、小松菜を加えます。
- ③ しんなりしたら大根おろしを広げてのせ、ひと煮して、煮汁ごと器に盛ります。

脂肪の少ないもも肉に、たっぷりの野菜を合わせてエネルギーをダウンさせます。牛肉に豊富に含まれる鉄分が、血液のヘモグロビンの構成成分となって、脳や体に酸素をしっかりと供給することにより、血行がよくなり冷え症対策にも効果的です。

☆ポイント☆

大根おろしに水気が多いと、肉の味付けが薄く感じられてしまうので、水気はよくきりましょう。



すずちゃんのフレイクタイム(サプリメント編)

◇二日酔い予防のためのサプリメント

お酒の酔いには2種類あり、アルコールそのものによるものと、アルコールが分解されてできるアセトアルデヒドによるものに分かれます。前者はふらふらとめまいが、後者は頭痛や吐き気などの症状をもたらします。

アルコールはアセトアルデヒドに分解され、続いて酢酸となり、最終的には二酸化炭素と水に分解されて排出されます。アセトアルデヒドの分解にはナイアシンが使われます。アルコールを多く摂ってしまうとその分ナイアシンをたくさん使ってしまうため、体内のナイアシンが不足しやすくなってしまいます。また、ナイアシンが十分ないとアセトアルデヒドの分解が不十分となり、体内にアセトアルデヒドが残り、結果二日酔いなどの症状を招くこととなります。二日酔いを防ぐためにはナイアシンの補給を心がけることが大事です。

また、ナイアシンは脂質や炭水化物をエネルギーに変える働きを助ける役割があります。その他にも500種類以上の酵素の働きを助ける役割を担います。ナイアシンがいかに人間の代謝の活動に大事かが分かります。

ナイアシンが不足すると「ペラグラ」という欠乏症になることがあります。軽症では手の甲などの日光のあたるところに皮膚炎が起きます。重症になると胃腸障害や精神障害がみられます。ナイアシンが不足しないよう十分に摂取しましょう。



薬剤師からのミニ情報

痛風・高尿酸血症の治療薬について



ビールのおいしい季節になってきました。暑い日が続くとつい飲んでしまいますが、お酒の飲みすぎは痛風を引き起こす要因の一つとも言われています。今回は痛風の治療薬についてお話します。

痛風・高尿酸血症治療は？

痛風・高尿酸血症の治療は食事療法と運動療法とともに、薬物療法が行われます。薬物療法は、血清尿酸値の値、痛風関節炎や痛風結節などの症状、腎障害や尿路結石などの併発症、合併する生活習慣の有無を考慮して開始します。

治療薬は、痛風関節炎の治療に用いる「痛風発作治療薬」、高尿酸血症の治療に用いる「尿酸降下薬」、尿路管理に用いる「尿アルカリ化薬」に大別されます。

<痛風発作治療薬>

コルヒチン・・・痛風の発作をおさえる薬です。発作初期に飲むほど効果的です。
非ステロイド性抗炎症薬・・・腫れや痛みを和らげるお薬です。
副腎皮質ステロイド薬・・・非ステロイド性抗炎症薬が無効の場合用います。

<尿酸降下薬>

「尿酸排泄促進薬」と「尿酸生成抑制薬」に分類されます。

分類	尿酸排泄促進薬	尿酸生成抑制薬
適用者	尿酸排泄低下型の方	尿酸産生過剰型の方
主な薬品	ベンズプロマロン（ユリノーム） ブコローム（パラミチン） プロベネシド（ベネシッド）	アロプリノール （ザイロリック、アロシトール）

<尿アルカリ化薬>

クエン酸カリウム・クエン酸ナトリウム・・・尿酸結石を防ぐお薬です。尿をアルカリ性にするにより予防します。

★次回のテーマは、**便秘の予防**を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>