

成功者に贈る心と体にまつわるとっておきの話



夏バテ気味のあなたへちよつとアドバイス

ハツラツと秋を迎えるノウハウ

まだまだ猛暑が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。バカンスで避暑をされている方も多いと思います。私も、どこかでんびり避暑といたいたところですが、夏から秋にかけては体の中も外も何かとトラブルをかかえた患者さんが多く、忙しい季節ですので、クリニクに閉じこもっておとなしく仕事をしております。せめて、キリッとしたシャパンパンと生ビールをいたたまながらスカイラウンジで夕涼みなどしたいものです。(笑)

夏バテも時代と共に変化する?

さて今回は、夏と言えば夏の夏バテのお話をしてみたいと思います。みなさん、夏バテは大丈夫でしょうか?夏と言っても、林に入る頃に症状(疲れ)が出ることもしばしばですので、どうぞお気をつけになって下さいね。

では、本題。かつて夏バテは暑気あたりとも呼われ、高温多湿の日本に多い体力・気力消耗の代名詞でした。しかし、最近では多少状況は違ってきているようです。その大きな原因は空調。今の時期、何処に行ってもクーラーがついていない場所はないぐらいです。これがよく言われるクーラー病につながります。室内では常に体を冷やし続け、屋外では猛暑。この

ようなサイクルを長い間続けていると、明らかに自律神経(これは、交感神経・副交感神経に分かれるのは全ての機能をつかさどっています)に乱れが生じ、様々な症状を引き起こします。例をあげていくと、まず血行不良、体温調節機能の低下をきたし、脚腰の冷え、だるさ、頭痛、めまい、月経不順、胃腸障害等々多くの不定愁訴が発症するのです。心当たりはありませんか。ですから、消耗というより、現代では自律神経の乱れが一つのキーワードになることを覚えておいて下さい。

アルコール摂取は要注意

しかし、この猛暑ももちろん消耗もあります。発汗量が増えて脱水になる。そして喉が渇きます。こんな時、私達は冷たい飲み物をクビクビと飲んでしまっています。ここで勘違いされやすいのがビールなどのアルコール類。水分補給などと調子よく飲んでいても、実はアルコールは最終的に細胞内脱水をまねいてしまうのです。これで、ゴルフをもう1ラウンドすると、もう赤信号点滅。体の中は脱水してドロドロ血液が流れていますので、脳や心臓の血管が詰まる可能性が増してしまいます(脳梗塞、心筋梗塞)。となればアルコール以外で水分補給が出来ないとしても、安心してはいけません。一度に大量の水分摂取は胃液を薄める。胃酸が弱くなり、あっさりしたものを好む。栄養不足・糖質

摂取過多に陥ると体がだるく、むくみや冷えがおこりやすくなり、自律神経の乱れ、と、悪循環してしまふのです!! 怖い、怖い。

では、では、対処法はどのようによいのでしょうか。

1. まず、空調の温度設定と外気温との差は5度以内にし、扇風機のようなものを使って、天井と床の空気を対流させることも大切。そして冷気が直接体にあたらないように気をつけて下さい。

2. 除菌器を上手に使えば、温度を下げなくても体感温度を快適に保つことが出来ます。

3. 気化熱は地上の温度を2〜3度下げますので、外の出入り口に水まきなども風情があつて良いものです。

4. 服の素材や、色合いも大切。綿や麻などの吸湿性、通気性の良いものを選びブルーやグリーンといった寒色系を思い切って選んでみましょう。ボタンをとめる位置も、可能なら1〜2個下げてクルーズというより、ちょい不良オヤジ。

5. ビールのジョッキ飲みは止めて、ビールでスマートに。その後はペリエにライム(ゆずもお勧め)を浮かべてスマートに水分補給を。しかし、暑い時はどっかポットドリンクで内臓を温めるのが◎。甘党の方は、アイスの、シャーベット、フラッパ(かき氷)は口当たりが良くって美味しいけれど、血糖が高めの方は要注意!糖尿病を悪化させます。胃液も薄めるので、胃もたれも増悪。電解質も補えるスポーツ飲料を上手に利用して下さい。

6. 夏バテの心強い味方は、体を温め、食欲を増進させるシロウガ。そして暑さがつらい時には、カリウム(電解質)が補充できて、体の中からクレンジングをのぞめるスイカや冬瓜がお勧め。

さあ、みなさん、夏バテをスピーディーに乗りきって、誰よりも若々しくお元気で、仕事にスパートをかけて下さいませ。



片桐衣理 Eri Katagiri
 内科・美容皮膚科、衣理クリニック副院長、日本抗加齢医学会評議員、女性ドクターならではの視点で内外両面からのアンチエイジング診療を行う。メスコミからの発信体積も多く、美容・健康特集のコメンテーターとしても活躍中。
 慶応クリニック表参道：東京都港区北青山3-5-35 入来ビル4F
 TEL: 03-5786-0077 HP: <http://www.eri-clinic.com/>

2006/7/14 再確認〜ヒアルロン酸・ボトックス注射について

エポセグティブは男性の顔で密かなブームとなっているヒアルロン酸ボトックス注射ですが、それが加齢によっていらなくなる方が少なくないため再度確認しておきましょう。

ヒアルロン酸注射、シワやくぼみをふさぐお持ち上げ、痛くも出したい所の矯正(アチ整筋)。ちどもと顔にある程度成分ヒアルロン酸を生成しご主人とするので、安全で確実な仕上がります。ただし効果が数週間、持ちも悪く、FROA認可。盗Mモノ無し。お使用するクリニックを選ぶこと!

ボトックス注射：シワを作る物質ボトックス産生作用を抑制してご主人と皮膚を伸ばすもの。ご主人でそのままだらに作用はしません。安全です!! ただし打ち方が筋を痛く上げるを避ける反面、筋の動きを硬くしないと思われなくなるので、医師のセンスと熟練した技術が必要!! さてさて〜ネガティブなシワ、入ってませんか?鏡の前でチェックしてみよう!!

衣理先生の超人気ブログはコチラから! <http://blog.livedoor.jp/erichic/>

富士南麓の別荘で、新しい自分と出会う。

富士南麓、北米を思わせる美しい街並。豊かな四季と共に、
十里木高原別荘地 あじたか

五感で体験、コミュニケーションリゾート
JU-RI-GI 富士急十里木高原別荘地

富士急行株式会社 0120-232-236