



ひかり健康保険組合からのお便り

～初夏のけんこう日和 7月24日アポロ11号地球に帰還の日号～

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。

今回は、いよいよ夏到来のこの季節に要注意の夏ばてのお話と、

ダイエットの真実について、お届けいたします。

第34話: 1. 夏ばて 2. 読むサプリ

1. 夏ばて

Q1. なぜ夏ばてになるの？

夏はどうして体調を崩しやすいのでしょうか。暑くなると、からだは汗を出すことで、体温の調節をおこないます。皮ふの血管が拡張して血液がからだの表面に集まり、汗を出すのです。

しかし、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられます。

そのために熱が体内にこもって、疲れやすくなってしまいます。

Q2. 乗り切るために、日常生活でできることは？

●生活にリズムを

暑さで眠れず、夜更かしが重なったりすると、生活のリズムが狂ってきます。

生活リズムのたて直しは、まず睡眠をきちんと確保することから。

就寝時刻と起床時刻をキッチリ守りましょう。

●エアコンは上手に利用

湿度の高い日本の夏は、除湿をするだけでも不快感はかなりやわらぎます。

冷房をかけるときは、外気温との差を5～6度以内にしましょう。冷やしすぎは体調をくずす原因になるので要注意。就寝中にエアコンをつけっぱなしにすると、夏かぜや下痢、体調不良の原因になります。

暑くて寝苦しいときは、寝る前に寝室を冷房で冷やしておくと、気持ちよく休めます。

●寝つきをよくする工夫

ぬるめのお風呂にゆっくり入ることで、自律神経を落ち着かせ、心身がリラックスします。

また、寝る前の暴飲・暴食は避けましょう。

そのほか、生活のなかに軽い運動を取り入れるとよいでしょう。

適度な疲労感はいい睡眠を誘います。

Q3. 土用の丑の日って、どんなもの？

土用の丑の日は、「うの字」のつくものを食べる習慣があります。

うどん・梅干・うり・うなぎなど、地域によってさまざまですが、いずれも夏の疲労をとり、

夏痩せを防ぐのが目的です。
メニューに迷ったら、これらを食べてみましょう。

少しの工夫で 夏を元気に過ごそう

2. 読むサプリ(ダイエットの真実を知る編(1))

Q. 有酸素運動は20分以上続けなくても脂肪が燃焼するってうそ、ほんと？

A. ほんと。

つい最近まで、有酸素運動は20分以上やらないと脂肪が燃えないと言われてきました。
しかし、人間のカラダは安静時でも脂肪を燃焼し、脂肪は運動開始直後から
きちんとエネルギーとして使われることがわかってきました。

多忙なとき、20分運動を続ける時間をとるのは難しいかもしれませんが、
5分や10分ならつくりだすこともできるでしょう。
それを何度か繰り返せば効果がありますので、
空いた時間にカラダを動かしてみたいはいかがでしょうか。

じっくりシンプルに 摂取した以上に消費しよう

■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。
ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp(当組合宛)までお気軽
にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」
フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>
〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-16-15 光センタービル6F
tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

