



震災復興への私たちのテーマは、『無理をせず、出来る範囲で』『一時的ではなく』

残暑バテ・秋バテ

今年の夏は昨年以上に猛暑になりました。9月に入ってから暑い日が続いています。更に9月は台風の時期でもあります。夏の暑さに疲れが貯まっているところに、台風などによる低気圧の影響を受けます。気圧が急激に低下すると、炎症物質であるヒスタミンの分泌量が増え、ヒスタミンによって交感神経が刺激されることで血管や神経が収縮し、血行が悪化します。残暑バテ、秋バテは夏の暑さによる疲労の蓄積や冷たい飲食物を摂る事による内臓の冷えなどで起こりますが、さらに低気圧などの影響がプラスされます。残暑バテ・秋バテを予防するには、自律神経を整え疲労を回復させるための対策が必要です。

対策としては食事・睡眠・入浴・運動が基本となります。規則正しい3食を心がけましょう。疲労回復のためには、ミネラル類、たんぱく質、ビタミン類を意識的に摂取。



睡眠は6時間~7時間以上確保して、自律神経を整えましょう。起床後には窓越しでも構わないので、日光を数分浴び、体内時計をリセットする事も大切です。

運動は軽いジョギングやウォーキングなど、汗ばむ程度の有酸素運動が有効です。適度な疲れが質の高い睡眠を得る事に役立ちます。まだまだ厳しい暑さが続きますので、気温の低い時間、水分補給も大切です。



暑さの影響でシャワーで済ます方も多いと思いますが、低めの温度で入浴する事も心がけましょう。



低気圧で体調不良

低気圧の日にみられる主な体調不良は、頭痛、めまい、関節痛、耳鳴り、吐き気、神経痛、肩こり、腰痛、腹痛、下痢、だるさ、気分の落ち込み、イライラ、眠気などがあげられます。

自律神経のうち交感神経が優位になると、頭痛やめまい、関節痛の悪化などがみられる傾向にあります。また、自律神経である副交感神経が優位になると、眠気やだるさなどが起こりやすいと言われています。

低気圧による体調不良の原因は、耳の奥にある「内耳」にあると考えられています。内耳がセンサーのような役割をして、気圧の変化を脳の中核にある自律神経に伝えます。

気圧の変化に対して内耳に通る神経が過剰に興奮すると、自律神経のバランスが乱れて正常に機能しなくなり、不調の原因となります。



気圧を感じる内耳の血流を促すために、耳のマッサージが有効的です。



ミネラルジェルやピュア²ライトで耳をマッサージして血行を良くしましょう。

飲食には、ニュートリションで、ミネラルやビタミンなどの栄養素をプラスして!!

