



ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol, 9 8月号

夏バテの原因って？

～自律神経の乱れ～

そもそも夏バテは、夏の暑さで体内に熱が蓄積します。

熱を発散させるのは自律神経の働きによります。自律神経が血管を拡張させ熱を体外に出すのですが、自律神経のバランスが崩れていると上手く体内の熱が放散できなくなり様々な症状を引き起こします。

主なものは、全身の倦怠感・思考力低下・食欲不振・下痢・便秘など。時に頭痛・発熱・めまいを伴うこともあります。

夏バテの予防法としては

①バランスの良い食事②適度な運動③冷房の温度④体を温める⑤十分な睡眠時間になります。

①は暑いからと言って麺類だけとか、偏食ばかりしているとバテ易くなります。ビタミン不足やたんぱく質の不足でも夏バテの原因となるのでいろいろな食物をバランスよく食べる事が大切です。また、夏野菜は体を冷やす効果があるので旬の美味しい野菜を積極的に食べて下さい。

（夏野菜いっぱいのカレーなんて

どうでしょう？）

②は暑いからと言って何もしないでダラダラしていると自律神経の働きも悪くなってきます。運動と言ってもお散歩するだけで良いので暑い昼間は避け、必ず水分を持って40分程度歩いて頂くと効果的です。夏は基礎代謝が上がるのでダイエットにも効果的です！

③冷房の温度は外気温と5℃くらいの方が良いと言われてます。あまりにも温度差があると体温を調節する自律神経が対応できなくなります。冷房を使うなどと言っているのではなく、冷やし過ぎにご注意を！湿度を下げるとかかなり過ごしやすくなるので冷房より除湿でお願いします。

④暑いのでみなさんシャワーだけで済ませていると思いますが、必ず湯船に入ってください。40℃くらいのぬるめのお湯に20分ほど浸かると中までしっかりと温まり、昼間クーラーで冷やしてしまっただ体をリセットできます。汗をたくさんかきますが、汗をかかないと汗腺が閉じてしまい汗が出なくなりやすくなります。そうなるとう体温調節ができなくなると熱が体

内にこもり熱中症の危険が高まりますのでお風呂にゆっくり浸かってじっくりと汗をかきましよう。

⑤睡眠は疲れた体を休めるのに大切になります。クーラーをかけっぱなしにして眠りたいところですが、意外に体は冷やしてしまっています。必ずつけっぱなしではなく、1時間タイマーにして暑かったら再度つけると言うように冷えきらないようにご注意ください。おススメはアイスノンです。頭を冷やすだけで全身が冷えたように感じるのでクーラーも使わずに眠ることが出来ます。一度お試しください。

以上を試しても調子が悪い場合院長にご相談下さい。自律神経のバランスを取り戻す「自律神経リラクゼーション療法」のご説明をさせていただきます。

お気軽に声をかけて下さい。
(院長 後藤)

ごとう整骨院

携帯サイト



診療時間

9:00 ~ 12:30

15:00 ~ 20:00

土曜日は午前中のみ

日曜・祝祭日は休診

自律神経リラクゼーション療法は当院の

独自療法です。他院では受けられません!!!

院長は8/11(水)お休みです。

予約はこちらへ↓

キュウオウツウオ-ゴトウ

048-942-0510

診療時間のみ受付です