

保健だより

Vol.7
2021. 7月

～寝苦しさに負けない快眠方法～

- ★エアコンを利用する：設定は26～28度、少し高めに設定
- ★パジャマ：綿・麻素材がおすすめ（エアコンを利用するときには長袖などで体温調節をしましょう）
- ★入浴：シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆったりつかる
- ★スマホやテレビを寝る直前まで見ない（睡眠ホルモンの分泌が抑えられてしまい寝付きにくくなるそうです）
- ★寝る前のストレッチも効果的

質の良い睡眠

とれていきますか

寝苦しい季節になって、近ごろ寝付きが悪い、夜中に何度も目が覚める、日中眠いということはありませんか？睡眠不足が慢性化すると休日に長く寝るだけでは解消されません。

睡眠の質が低下すると、睡眠時間は確保できていると思っても睡眠不足が蓄積して仕事や日中のパフォーマンスを落とす原因になることもあります。睡眠には体の修復やホルモンの分泌など大切な役割があります。質の良い睡眠を取って元気に夏をすごしたいですね。

新型コロナ対策

マスク熱中症にご用心

マスクの着用が日常になった今、それが熱中症のリスクになることも頭に入れておきましょう。

人は体から熱を放散するための様々な仕組みを持っています。汗をかくこと、皮膚の血流を上げること、皮膚の血管を拡張するなどです。そしてもう一つの仕組みに「呼吸」があります。犬は汗をかかないので、暑くなると激しく息を吐いて体温を調整していますがそれと同じです。マスクをすると、通常に比べ呼吸が妨げられ、体熱放散しにくくなるのです。特に子どもはその影響が顕著に見られますので注意が必要です。



ビタミンB1で夏バテ防止

夏バテ予防に効果的な栄養素！

疲労回復に役立つ「ビタミンB₁」がおすすめです。ビタミンB₁は糖質の代謝に使われるため、不足している状態で糖質を大量に摂取すると、体内でうまくエネルギーに変換されません。余った糖質は中性脂肪として体に蓄えられてしまうので、肥満にもつながります。積極的にビタミンB₁を取り、糖質をきちんとエネルギーに変換していくことで疲れにくくなったり、疲労回復にも役立ちます。

ビタミンB₁は、豚肉や、うなぎ、レバー、豆類などに多く含まれ、にんにくやネギに含まれるアリシンと一緒に取ることで吸収率がアップします



健康診断を受けましょう

定期集団検診が始まっています

特定健康診査は受診義務が定められています。

人間ドックまたは定期健康診断を必ず受診しましょう。

