



# ホームページ開設しています!

半田クリニック 相生市

検索



健康に役立つ院長コラム、  
定期的に更新中!



今年も酷暑の日々ですが、暑い日にはどうしても冷たいものを摂る機会が増えてしまいます。冷たい物を食べ・飲み過ぎることで胃腸は冷えて血行が悪くなり、自律神経のバランスが崩れ、胃腸の動きも弱くなり食欲が落ちてしまいます。食欲が低下すると食べる量が減り、栄養と水分が不足した状態になってしまいます。その結果、「体がだるい」「疲れが抜けない」「夏風邪の症状が続く」といった夏バテの状態から抜け出せなくなってしまいます。

冷たい物をとると同時に「冷たい物の一気飲み・がぶ飲みを避ける」などの工夫が必要です。また暑いとどうしてもシャワーだけで済ませてしまいがちですが、お風呂につかり体を温めることも大事です。

夏バテは大変不快であり、実は体にかかなりの負担をかけています。だるさや疲れが抜けない場合には、暑いからしょうがないと我慢せずに医療機関で医師の診断を仰ぐようにしてください。

半田クリニック 院長 半田齊