

梅雨の健康管理

梅雨に負けない!!
どんより気分を
吹き飛ばそう!!



風薫るさわやかな季節の次にやってくるのは梅雨。
毎年この時期、「気分はどんより、体も疲れやすい。」
なんてお悩みを抱える人も少なくないのでは…?
梅雨はおよそ1ヶ月半にわたる長期戦!
心と体の健康管理を行って元気に乗り切りましょう。



体調不良は「気象病」?

梅雨時期の体調不良は、お天気に影響されると考えられます。この時期の不快な気象といえは「気温差・低気圧・高湿」。これらは気持ちばかりでなく体にも物理的な悪影響を及ぼします。気温差・低気圧・高湿に体がついていけず、自律神経がコントロールしている体内の体温調整や代謝がうまく働かなくなり、様々な体調不良を招いてしまうのです。

梅雨時期に多くみられる体調不良の症状

 不眠・頭痛	 倦怠感	 食欲不振・消化不良 下痢・便秘	 むくみ
-----------	---------	------------------------	---------

梅雨時期の健康対策

運動	<p>適度な運動を心がけましょう。 運動は血液の流れをスムーズにし新陳代謝を促進します。 運動が苦手な人はストレッチでOK!</p>	
外出	<p>雨が降っていないときは、わずかな時間でも外に出て意識的に日光を浴びるようにしましょう。日光を浴びることは良質の睡眠につながります。特に効果的なのは朝! 朝の日光浴は体内時計を整え脳や胃腸や心臓などあらゆる臓器の動きを向上させます。</p>	
入浴	<p>梅雨時期は水分代謝が滞りがちで、排出されるはずの水分が体に溜まってしまい病気の原因になることがあります。 入浴で気持ちいい汗をかけば、血行がよくなり体内の不要な水分や老廃物の排出とともに心身をリラックスさせることができます。</p>	<p>体の芯からポカポカ! 病気を予防し快眠効果も得られる入浴法 温度: 40℃前後のぬるめ 入浴時間: 10~30分 入浴の時間帯: 就寝の30分~1時間前</p>

梅雨にご用心!!

“食中毒”
湿気は細菌の大好物!

細菌は高温多湿を好むため、梅雨時期は繁殖が活発になり細菌を原因とした食中毒が多発します。食中毒にかからないように事前の予防をしっかりとっておきましょう。

食中毒予防の三原則

① つけない 細菌は肉や魚や野菜についていることがあります。これらが他の食品を汚染しないように手や調理器具は清潔に保ちましょう。	② ふやさない 細菌は20℃以上の環境で活発に増殖し始めます。食品の冷蔵庫保存を徹底しましょう。 ※冷蔵庫でも食材の長期保存は危険です。	③ やっつける 細菌のほとんどが熱に弱く加熱すれば死んでしまいます。加熱調理の際はしっかり火を通しましょう。特に肉や魚は注意が必要です。
--	---	--

食中毒予防の6つのポイント

1 買い物 <ul style="list-style-type: none"> 賞味期限の確認 肉、魚は分けてビニール袋に入れる 寄り道しないですぐに帰る 	2 家庭での保存 <ul style="list-style-type: none"> 冷蔵庫は10℃以下に維持 肉、魚はビニール袋などに入れて保存 冷蔵庫や冷凍庫は詰め過ぎない 	3 下準備 <ul style="list-style-type: none"> 野菜などの食材はきれいに洗う 調理器具やふきんは洗って消毒 こまめに手指を洗う
4 調理 <ul style="list-style-type: none"> 台所は清潔に 電子レンジを使うときは均一加熱されるようにする 加熱は十分に 	5 食事 <ul style="list-style-type: none"> 清潔な食器を使う 料理を長時間室温に放置しない 	6 残った食品 <ul style="list-style-type: none"> 怪しいと思ったものは思い切って捨てる 清潔な容器に保存する 温めなおすときは、十分に加熱する

梅雨にご用心!!

“ハウスダスト”
結露はカビとダニの大好物!

雨続きの後の晴天は湿気を含んだ空気が室内に流れ込み、窓や壁などに結露を作ります。結露はハウスダストの原因となるカビやダニの発生源!! 梅雨時期は結露対策も忘れないで!

結露を防ぐ裏技! 表技!

裏技 窓の結露を防ぐには 食器用洗剤でゴシゴシ!	表技 換気そして除湿!
<ol style="list-style-type: none"> 1 カップの水に大さじ1杯の食器用洗剤を入れて泡がたつくらいに混ぜ合わせる 2 ①で作った洗剤を雑巾につけて窓をしっかりと拭く 3 乾いた雑巾で窓についた泡をきれいにふき取る 	<ul style="list-style-type: none"> ● 晴れた日は窓を開けて室内に風を通しましょう ● 夜間や雨の日はエアコンのドライや除湿機を活用しましょう <p>★ 換気や除湿を行うときは、 押入れやクローゼットも開けておきましょう</p>

効果の持続は約5日!!
週に1~2回行うといいですね!