

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2023.08

## ご存知ですか？ 翌日熱中症 ……Health column……

熱中症が起きてもおかしくないような暑い中で過ごしていたものの、特に体調に問題なく一日を過ごした……それなのに、翌日になって発熱・めまい・頭痛・吐き気などといった熱中症の症状が出る場合があります。

熱中症といえば、その場ですぐに症状が出るイメージがありますよね。しかし、その時点で症状が出なくとも体内の水分・塩分量は低下していますし、暑さで臓器も弱っています。ですから、その日のうちにしっかり対処してお

かないと、翌日に熱中症になってしまう場合があるのです。

そうならないようにするには「暑い中で過ごしていた日は、家に帰ってから水分・塩分をしっかりと摂取する」ことが大切です。そして、暑い中頑張った日は冷たいビールで疲れを癒そう、と晩酌をされる方もいると思います。しかし、アルコールを分解するには水が必要です。たくさん水を飲んだのに、体内に吸収される水分はほんの少し……ということになりかねませんので、お酒は控えて下さいね。

また、当日・翌日も三食をしっかりバランスよく食べることも大切です。実は人間は一日に必要な水分の約半分は食事からとっています。ご飯は食べてないけどお水は飲んでるし大丈夫、と思ってたら全然足りなかった！というのはよくある話です。どうしても朝は食欲がないという時には、味噌汁だけでも飲んでおくと全然違いますよ。

翌日熱中症は、頭痛や吐き気などの症状から風邪と間違いやすいです。夏場は熱中症かもしれないということを頭にいれて、行動しましょう。

熱中症は命にかかわる病気ですから、意識がない場合や、自力で水分補給ができない場合など、症状が酷い場合にはためらわず救急車を呼んでくださいね。



## ■美味しくヘルシー！むぎ茶雑炊



### 材料

鶏ささみ…2本 きゅうり…1本

梅干…2個 むぎ茶…5カップ

麺つゆ(3倍希釈タイプ)…1/2カップ

炊いた玄米…4杯分

### 作り方

(1) ささみは一口大に割く。きゅうりは薄切りにして塩をふり、水けを絞る。梅干は種を除いて包丁でたたく。

(2) 玄米はざるに入れて水でさっと洗い、水けをきっておく。

(3) 鍋に麺つゆとむぎ茶、ささみを入れて加熱する。ささみに火が通ったらご飯を入れて温める。

(4) 器にうつし、きゅうりと梅干を載せたらでき上がり。

玄米はビタミン類や食物繊維などに優れた食物です。簡単で食べやすいレシピをご紹介しますので、毎日の食事の栄養価をさらにアップさせるために、玄米を取り入れてみませんか？

## 8月の名言

「あなたの家に帰って、  
あなたの家族を愛しなさい。」

8月26日生まれ マザー・テレサ  
カトリック教会の修道女

マザー・テレサは、インドのコルカタで貧しい人々のために尽力した修道女です。捨てられた子供達のための孤児院や行き場のない路上生活者のためにホスピスなどを開設しました。その活動内容には疑問があるという声も多いのですが、マザー・テレサによって救われたという人もまた多いです。

この言葉は、ノーベル賞を受賞した際に「世界平和のために、私たちは何をしたらいいと思いますか？」と質問されて答えた言葉です。彼女は、家族は愛について理解するための基礎であり、そこで学んだ価値観や思いやりが、他の人々との関係や社会全体にも影響を及ぼすと考えていました。

世界平和という大きなスケールになってしまうと、やる方も何か大きなことをしなくてはならないように思えてハードルが高くなってしまいます。まず家族や友人といった身近な人々を大切に、愛すること。それを世界中の人ができれば、それはもう世界平和といえるのではないのでしょうか。

### 日常生活に 少しだけプラス！ ながら運動



- ① 買い物へ行くときにエコバッグを2枚もっていく
- ② 荷物をエコバッグへ左右同じくらいの重さになるように入れ、歩いて帰る
- ③ 余裕がある場合は肘を固定して腕を曲げて荷物を上げ下げしてみましょう

たくさん買ったときは  
やめておきましょう



### とけるかな？ ナゾキに挑戦！

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
○	○	③	○	○	○	○	は	①	○	○	○
②	○	○	○	○	○	⑤	づ	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	き	○	○	○	④
○					○	○		○	○		
								○			

並べると……？

①②③④⑤

今も子供の頃くらい欲しい！  
(先月の答え:①ナの反対で七、②ブタの夕で【七夕】)

### ……おわりに……

この時期の悩みの種といえば「蚊」ですよ。蚊の対策って何かしてますか？

私も最近知ったのですが、蚊は白い服より黒や濃い色の服に寄っていく性質があるんだそうです。蚊が寄りつきやすい体質とかは変えにくいですが、服の色は簡単に換えられます。色も白が良いということなら、熱も集めないし夏にぴったりですね。今年の夏は白い服で爽やかに過ごしてみようかな？

それでは来月もお楽しみに！