

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

いよいよ七月。夏本番となりました。夏バテや熱中症等、この時期の予防・対策が重要です。最近では、暑さによる食欲不振や、逆に冷房による自律神経の乱れなど、夏バテも様々。症状に応じて、適切な対応をしましょう。

昔の夏バテと

現在の夏バテ

一昔前の夏バテといえば、暑さが原因で食欲がなくなったり、寝不足で体力が落ちてしまう事がほとんどでした。

しかし、最近では暑さだけでなく、冷房と外気の温度差や、冷たい物の摂りすぎ等から来る自律神経の乱れや、睡眠不足なども加わり、夏バテ

の原因は実に様々です。

特にここ数年は、猛暑日が多く、体力が落ちて体調を崩す方も増えていますから、症状や原因に応じた対応をする様、注意が必要です。

「夏バテ」しない

この時期の過ごし方

夏を乗り切るための基本は、やはり、食事・睡眠・休養です。



きちんと必要な栄養を摂り、ぐっすり眠って、暑さで奪われた体力を回復する事に加えて、無理をせず、休養を取る事が重要です。

夏太りや

かくれ脱水に注意

暑さで食欲が落ち、そうめんや冷たい物ばかり食べていると、身体がだるく、体力不足になってしまいます。逆にはスタミナをつけよう、と味の濃い、脂肪分の多いものを夜にまとめて摂っていると夏太りの原因になってしまいます。また、冷たい物は良くないからと水分補給を怠ると、身体の水分量が不足してかくれ脱水に。

日中だけでなく、トイレに起きたくないからと水分を控えると、夜間に脱水が進むので要注意です。

暑い夏を元気に！ 夏バテ防止・撃退法

厳しい暑さが続くと、疲れが抜けず身体がだるい、寝苦しくて眠れず、体調不良になる方が増えて来ます。こうした「夏バテ」状態が続くと熱中症のリスクも格段に上がりますから、きちんと体調管理をしておきましょう。

冷房は使った方が良い？ 使わない方が良い？

冷房で冷え過ぎた室内と屋外の温度差に、体調を崩してしまう事も多いこの時期。

職場で冷房の効いた室内にずっといて、夏なのに「冷え」ている方や、特に女性や高齢者には、冷房が苦手、という方が多い様です。しかし、猛暑が続く真夏には、

暑さで体力が奪われてしまうので、冷房を使わないのも却って身体に良くありません。上手に利用して体力の低下を防ぎましょう。

体調を崩さないため、外気との差を5度位に設定し、扇風機との併用がおススメです。

また、寝苦しい夜はタイマーを利用して等して、寝不足を防ぎましょう。

睡眠不足で熱中症に

この時期に気を付けたい「脱水症状」や、さらに悪化した「熱中症」。日中、日差しの強い屋外での活動を避けるのはもちろんですが、睡眠不足だと、水分補給をきちんとしても「熱中症」のリスクは何倍にもなってしまう。

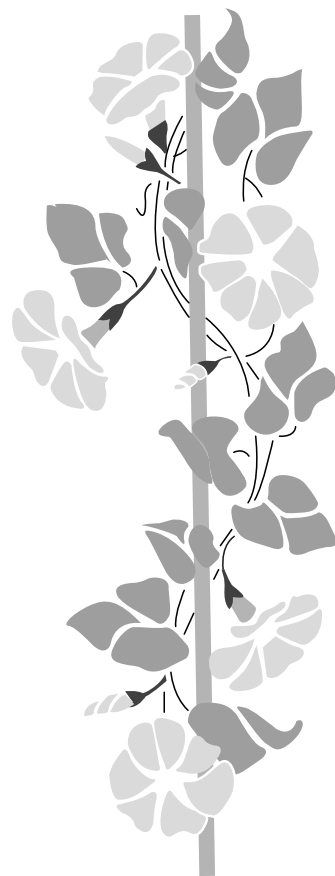
寝不足の時は、屋外の活動を避け、体調管理に充分ご注意を。

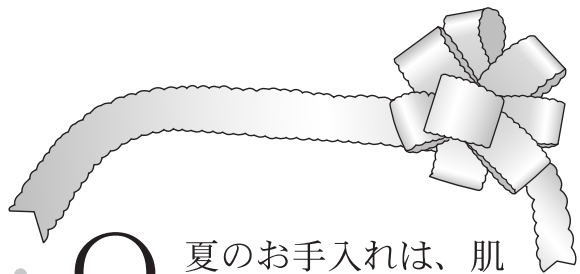
夏の

水分補給

夏の水分補

給は、少しずつ、





Q 夏のお手入れは、肌がベタついてしまうので、洗顔の後はアロエローションだけでホホバはつけていません。

外出の時はその後すぐにUVカットをつけていますが、ホホバもつけた方が良いでしょうか？



A 夏のお手入れは、汗や皮脂でお肌がベタつきやすいものですが、実は油分過多が原因で、水分不足のかくれ乾燥の場合が多いもの。

ホホバでお肌の水分量を守りましょう。おすすめなご使用法は、プッシュ式容器のアロエローションにホホバを1プッシュ入れて良く振り、冷蔵庫で保管すればひんやりと気持ちの良いつけ心地で潤いを守ります。この夏、ぜひお試しください。

お風呂はぬるめに

こまめに摂る事が重要。のどが渇いたな、と思った時には、もう軽い脱水状態になっていきますから、コップ半分を目安に、のどが渇く前にこまめに飲みましょう。また、夜トイレが近くなるからと寝る前の水分を控えるのも良くありません。寝ている間にかいた汗で脱水状態になってしまいます。ご注意ください。

冷房や、冷たい物の摂り過ぎで冷えた身体を温め、自律神経の働きを促すには、入浴が効果的。しかし、熱いお湯は交感神経が活発になり、寝つきが悪くなってしまう。ぬるめのお湯にゆつくりと入って内臓の冷えを解消し、副交感神経を活発にして眠りやすい環境を整えましょう。



暖かい食事で

肉・魚をしっかり摂る

暑いと食欲も落ち、食事もそうめんや冷やしうどん等、冷たいものや口当たりの良いものが多くなり、炭水化物に偏りがちですが、冷たいもので胃腸が冷えて働きが鈍ると、ますます食欲が落ちて体力が低下してしまいます。肉や魚、大豆等のたんぱく質をしっかり摂る様に心掛けましょう。