

## 入浴効果



汗ばむ夏の季節、シャワーですばやく汗を流すとすっきり気持ちいいですね。しかし、夜こそはゆったりと湯船に浸かりたいものです。入浴には筋肉疲労を回復させる効果があることをご存知ですか。入浴効果には、主に3つの効果があります。

### ◆温熱による効果

体の表面で温められた血液が全身を巡るため、20〜30分程度、みぞおちあたりまでゆっくりと浸かることで体の芯まで温まることができます。血行が良くなることで、筋肉のこりや疲れがやわらぎます。

38〜40℃程度のお湯では副交感神経が優位となり、心も落ち着いてリラックス状態になります。ところが、42℃以上のお湯では交感神経が刺激され、血管が収縮して血圧が上がり、興奮状態となるので注意しましょう。

### ◆水圧による効果

お湯の中で体に水圧がかかること、足や手にたまった血液が心臓に戻されるので心臓の動きやリンパの流れが活発になり、全身の血行がよくなります。

### ◆浮力による効果

全身浴では体重が約10分の1になるため、筋肉の緊張がほぐれて疲れがとれやすくなり、関節の動きも楽になります。

毎日の入浴習慣で健康的に過ごすことができるというわけです。入浴で一日の体の汚れを落とすことも

に、疲れや心も癒してリフレッシュしましょう。

### 入浴のタイミングと注意点

- 食後30分以降
- 運動後30分〜1時間以降
- 就寝の1〜2時間前
- 入浴前後には水分を補給（特に夏場は脱水症状を防ぐために）

### 入浴を楽しむためのひと工夫

- よりリラックス効果を得るために
- 好みの入浴剤で香りや色を楽しむ
- 暗めや暖色系の照明や好きな音楽を流す
- 大きなお風呂に入る
- リラックスの脳波であるα波が出る

## 目薬について



パソコンやスマートフォン普及により、私たちは昔と比べて目を酷使しているといえます。このため、「目の疲れ」「充血」「目のかすみ」といった症状に悩まされる人が増えていきます。これらの目の症状が現れたら、早めに対処することが大切です。

「目の疲れ」にはビタミンB群（ビタミンB2、B6、B12）を配合した目薬がおすすめです。ビタミンB2は明るさの変化に順応する機能を改善させ、ビタミンB6は目の細胞の新陳代謝を活発にします。ビタミンB12は視神経の疲労を回復させると考えられています。

「充血」が気になる場合は血管を収縮させる働きのあるテトラヒドロリンやナファゾリンなどを配合した目薬がおすすめです。た

暑い日が続くと、体温調整がうまくいかなかったり、体内の水分が不足してしまったりして、全身の倦怠感（たるさ）、思考力低下など、いわゆる夏バテといわれる体調不良を引き起こします。また、自律神経の働きが乱れ、消化器の機能が低下するために食欲不振に陥ります。

さらに、夏場は大量に汗をかくことで、ビタミン類やミネラルが汗とともに排出されてしまい、なかでもビタミンB1が不足してしまつと、血液の中に乳酸が増えて体が疲れやすくなるといわれています。

そこで、夏バテ対策に欠かせない栄養素として挙げたいのがビタミンB群です。炭水化物や脂肪をエネルギーに変えること



## 夏バテ対策



もに、老廃物を代謝して、疲労を回復させてくれる働きがあります。また、食欲を増進させるので、食が進まない人にもおすすめです。

ビタミンB群を豊富に含む食べ物ひとつに、土用の丑の日でおなじみのウナギがあります。ウナギはビタミンB群以外にも、たんぱく質、脂質、脂溶性ビタミン（A・D・E）、ミネラル（カリウムやカルシウム）などの栄養素もバランスよく含み、食欲不振で栄養不足になりやすい夏場にはぴったりの食べ物といえます。

また、薬味として使われる山椒、青シソ、わさび、三つ葉などにも夏バテ予防の効果があります。特に、山椒は葉や実に「サンシヨオール」という独特の香り成分が含まれており、この香りに食欲を増進



成分としてはネオスチグミンメチル硫酸塩などが知られています。「目のかすみ」には抗ヒスタミン剤であるクロルフェニラミンマレ

だし、この血管収縮剤を配合した目薬は連用するとリバウンドを起すこと、かえって充血がひどくなる場合があるので注意しましょう。「目のかすみ」にはピント調節剤を配合した目薬を選びましょう。

イン酸塩や抗炎症剤のグリチルリチン酸二カリウムなどを配合した目薬を選びましょう。また、「目の乾き」には涙と似た成分でできている「人工涙液」を用いると良いでしょう。市販の目薬には多くの成分が配合されています。自分の症状に合ったものを選ぶときには店頭薬剤師や登録販売者に相談してみましょう。

最後に、市販の目薬は症状を和らげるもので、長期間にわたって使用するものではありません。目を酷使していると感じたときは、目を休める、睡眠を十分にとるなどして、目のケアをきちんと行うことも大切です。



させる働きがあります。他にも、とうもろこし、ニンニク、枝豆、インゲン、ゴーヤ、カボチャ、オクラなどの夏野菜はビタミンB群を多く含むのでおすすめです。これらをサラダや冷たいスープなどにすると良いでしょう。

毎日の食卓にウナギや夏野菜などの栄養豊富な食材を取り入れ、暑い夏を乗り切りましょう。

ラブアイチ

東薬局

要指導医薬品  
第1類医薬品  
取扱店

営業時間 AM9:00 ~PM8:00 (年中無休)

大垣市東町2丁目1-1  
☎0584(77)6001

ホームページはこちら  
<http://www.ody.co.jp/daiichi/>

処方せん受付中  
調剤 ☎0584(83)7616

