

10 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

この時期から考えたい『乾燥対策』

果物であれば柿や梨、栗。魚であればサンマなど、この時期は美味しいものに溢れていますね。食欲の秋という言葉があるのも頷けます。でも食欲ばかりを満たしては、もちろん体によくありません。スポーツの秋でもありますから、この機会に何か運動を始めてみませんか？秋らしい美しい風景を楽しみながらのジョギングやウォーキングなどがオススメですよ。

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鶴沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院



今月の健康ニュース

ジメジメとした季節が終わり、過ごしやすい季節になってきました。過ごしやすいとは言いつつも、これからの時期は「乾燥」に気をつけなければいけません。

乾燥が体にもたらす影響は主に 2 つ。1 つは、喉や鼻の粘膜が乾きやすくなることです。気管にある「繊毛細胞」の働きが弱まり、体内に気管を通して入ってきたウイルスや細菌を体外に出しにくくなります。

また、空気が乾燥していると、インフルエンザなどのウイルスが活発になります。ウイルスを排出する機能が弱まっているところに、活発なウイルスが侵入してきた結果、風邪をひいたり感染症にかかったりしやすくなる、ということですね。

乾燥がもたらす体への影響のもう 1 つが、お肌の乾燥です。かゆみが出たり、粉がふいてるような状態になったり、人によって症状はさまざまですが、湿疹やひび割れなどにまで発展すると非常に厄介です。場合によっては皮膚科に通わなくてはなりません。

つまり、たかが乾燥と侮っていると、いつの間にか病気の原因になってしまっているということ。両方とも突然その状態になることはありませんので、今の時期から対策しておくことが重要

です。まず、外出の際はマスクの着用を心がけましょう。

マスクはウイルスや細菌が口から侵入するのを予防すると同時に、息がこもることによって吸う息の湿度を高めてくれる効果があります。

もちろん自宅にいる時にマスクを着用していてもいいのですが、長時間ガーゼが肌に触れていることが肌荒れの原因となってしまうことも。自宅では加湿器などを利用して、40%~60%の湿度をキープするようにしましょう。加湿器が置けない部屋がある場合は、濡れたバスタオルを吊るしておいたり、コップに水を入れておいたりするだけでも効果がありますよ。



ウォーキングのすすめ



ウォーキングがおすすめなのは、ウォーキングが『ふくらはぎを使う』ことと、『全身運動である』ことです。

ふくらはぎは、第二の心臓と言われています。心臓が足に送り出した血液は、足から心臓に戻るとき重力に逆らう必要がありますが、ふくらはぎの筋肉伸縮がポンプのような役割を果たし、足から心臓に血液が戻るサポートをしているのです。ウォーキングはふくらはぎの筋肉を鍛え、血の巡りもよくしてくれるのです。また、ウォーキングは足の運動のようですが、歩くことは上半身の姿勢を整えることとセットなのです。背中から肩にかけて支える筋肉の僧帽筋や、上半身の姿勢を支える脊柱起立筋といった筋肉、さらには呼吸に使われる筋肉も、姿勢を正して歩けば強く使われます。だから、ウォーキングは全身運動といえるのです。しかし、漫然と歩いていても効果はあがりません。背筋は伸ばし、肩はリラックス、軽く胸を張る。あごを引いて、10m くらい先を見る。かかとからつま先に重心を移動させつつ蹴りだして歩く。足の着地はかかとから。ひざは伸ばし、広めの歩幅を意識して歩く。以上のような点に気をつけながら継続してウォーキングし、健康な体を作りましょう！



お知らせ 次の江ノ島整形外科、**静脈瘤外来日**は 10/7、11/18 の土曜日の午前中です。予約制です。