



暮らしの
健康メモ

令和5年
2023
Stress



カレンドー





季節差アレルギーの改善

暖かい日が続いた後、急に寒くなると、くしゃみや鼻水が止まらなくなるという人が増えています。それは「季節差アレルギー」かもしれません。症状はくしゃみや鼻水だけでなく、鼻づまり、じんましん、食欲不振、肩痛の不調など広範囲に及びます。季節による環境差のほか、室内での温度差や乾燥した空気によって、免疫調節がうまくできないことで起るようです。改善するには身体を冷やさないこととタンパク質やビタミン、ミネラルを積極的に摂ることです。

Allergy



Check the cause

季節差アレルギー対策

生野菜や果物は身体を冷やします。特にトマト、きゅうり、梨子、バナナ、キウイなどは身体を冷やす性質です。ただし、熱を加えれば問題はないので、加熱調理をするなど、バランスのよい食生活を送りましょう。また、胃腸弱みなどによる腸管への刺激は血行がよくなり、自律神経の働きが安定するので、改善につながります。



●健康アドバイス

鼻炎の症状を緩和

この時期は季節差が大きく、前日の気温と比べて急で上下があったり、湿度も急に低下します。そのため夜中から明け方にかけて鼻水が鼻の粘膜を刺激して、アレルギーの症状を悪化させやすくします。夜中の室温は室温から下げるため、できるだけ鼻を空から暖めて寝た方が、鼻炎の症状を緩和できます。

土	1
日	2
月	3
火	4
水	5
木	6
金	7
土	8
日	9
月	10
火	11
水	12
木	13
金	14
土	15
日	16
月	17
火	18
水	19
木	20
金	21
土	22
日	23
月	24
火	25
水	26
木	27
金	28
土	29
日	30

1	水
2	木
3	金
4	土
5	日
6	月
7	火
8	水
9	木
10	金
11	土
12	日
13	月
14	火
15	水
16	木
17	金
18	土
19	日
20	月
21	火
22	水
23	木
24	金
25	土
26	日
27	月
28	火
29	水
30	木
31	金



ダイエット中でも糖質は不可欠

ダイエット目的に糖質を極端に減らすなど、無理な食事制限はさまざまな問題を引き起こします。糖質が不足すると、身体はタンパク質をエネルギー源として使わざるを得なくなり、筋肉などのタンパク質が分解され、基礎体力が低下して疲れやすくなります。また、肌荒れなどの症状も出てきます。食事の基本は朝八分目、食事時間以外は食べない。糖質分はできるだけ控え、炭水化物は毎食の味噌汁・料理油にし、ビタミンやミネラルを食んだ食材を食べましょう。

Diet



Check the cause

ダイエットを長く続けるには

ダイエットを途中で挫折してしまう人は、なぜ続かないのかチェックしましょう。たとえば「無理をしている」「楽しくない」など。その場合は、サイクリングやフットサルなど、自分が楽しんでいる運動をすることがダイエットを長く続ける秘訣です。なお、運動の後には飲み過ぎ、食べ過ぎにも注意しましょう。



●健康アドバイス

週に一食だけ、朝飯排除

ダイエットで食べたいものを我慢していると、逆に体脂肪がつきやすくなってしまいます。つまり、ストレスこそ減量の天敵です。ダイエット中にストレスを溜めないためには、週に1回1食だけ、食事制限を解除することです。ただし、朝は基礎代謝が下がるので、脂肪がのびやすいので、

木 1

金 2

土 3

日 4

月 5

火 6

水 7

木 8

金 9

土 10

日 11

月 12

火 13

水 14

木 15

金 16

土 17

日 18

月 19

火 20

水 21

木 22

金 23

土 24

日 25

月 26

火 27

水 28

木 29

金 30

1 月

2 火

3 水

4 木

5 金

6 土

7 日

8 月

9 火

10 水

11 木

12 金

13 土

14 日

15 月

16 火

17 水

18 木

19 金

20 土

21 日

22 月

23 火

24 水

25 木

26 金

27 土

28 日

29 月

30 火

31 水



食欲不振は心身に影響する

食欲不振は、運動不足のほか、睡眠不足、悩みや心配事など、ストレスの影響が大きいといわれています。暑い夏を乗り切るためにも、心身の状態と食生活を見直し、少しでも、気楽のある食事を摂るよう食欲不振を治す努力をしましょう。また、前向きに物事を考えることは、自然に食欲が出るもので、夏バテ解消にも繋がります。ただし、食欲不振が続くようなら、病状の一症状の確否もあるのでは注意が必要です。病院で医師の診察を受けましょう。

Anorexia



Check the cause

拒食症を防ぐ

痩せ願望や太ることへの恐怖から、体重や体型を意図しすぎていませんか？ もしかすると、拒食症予備軍かもしれません。拒食症は、10～20歳の女性に多く見られる摂食障害のひとつで、食にかかわることも、治療には、医師の指導のもと食事療法と心理療法が必要となるので、今のうちに治療を。



●健康アドバイス

食欲不振を緩和する

食欲不振のときは、自分の好きな食べ物をメニューに加え、一口でも食べてみましょう。また、お風呂で肩を切り替え、リラックスしてから食事をするのもよいでしょう。さらに食卓に花を飾ったり食器を整えるなど、時には食卓を整えるながらビールやワインなど食前酒を飲むのも食欲不振の緩和に役立ちます。

文	1
水	2
木	3
金	4
土	5
日	6
月	7
火	8
水	9
木	10
金	11
土	12
日	13
月	14
火	15
水	16
木	17
金	18
土	19
日	20
月	21
火	22
水	23
木	24
金	25
土	26
日	27
月	28
火	29
水	30
木	31

9
令和5年
SEP

2023

OCT 10



ストレスに負けない身体づくり

強いストレスを長期に受けると、身体が弱えられず、神経系や免疫系、内分泌系の機能に異常が生じ、さまざまな病気の原因になります。趣味やスポーツなど、自分なりのストレス解消法を見つけることが大切です。また、食事ではギャバ (GABA) がおすすめ。ギャバはアミノ酸の一種で、脳神経を鎮静にして気持ちをリラックスさせる働きがあり、睡眠改善やトマト、玉かんなどに多く含まれています。さらに免疫力を上げるタンパク質の摂取も効果があります。

Stress



Check the cause

コーヒーブレイク

いつものコーヒーが苦く感じることはありますか？ それは、かかりストレスが蓄積している証拠です。身体は心臓状態に左右されやすく、もっと疲れたら、様々な状況と関係することがあります。仕事や勉強でストレスを感じたら、パロメーターがわかるにコーヒーブレイクでチェックしてみましょう。



●健康アドバイス

ストレス解消法

ストレスを解消するには気分転換することです。たとえば、好きなスポーツで汗を流せば、気分がすっきりします。好きな音楽を流し切ると精神が安定し、脳波に好影響をもたらします。アロマを流し切ると、精神を落ち着かせる効果があります。ほかにも、ぬるま湯の風呂にゆっくり浸かるのもおすすめです。

日	1
月	2
火	3
水	4
木	5
金	6
土	7
日	8
月	9
火	10
水	11
木	12
金	13
土	14
日	15
月	16
火	17
水	18
木	19
金	20
土	21
日	22
月	23
火	24
水	25
木	26
金	27
土	28
日	29
月	30
火	31



ガン予防は生活習慣と食習慣

ガンになる原因として最も大きいのは「喫煙」「飲酒」「塩分の摂りすぎ」「野菜や果物の摂取不足」「運動不足」などの生活習慣です。これらの生活習慣を改善すれば、大幅にリスクが下がったという結果もあります。また「熱いものは熱いうちに」といいますが、やけどしそうなほど熱いものをそのまま食べると、口の中や食道の粘膜を傷つけ、食道ガンになるリスクを高めてしまいます。このような悪い生活習慣や食習慣を改善し、ガンのリスクを下げましょう。

Cancer prevention



Check the cause

異常や不調は病院へ

体調が悪くもなく、市販薬を飲んでも改善しないなど、気になる異常や不調はありますか？あるいは、自分で気づかない異常や不調を家族や周囲の人から指摘されているいませんか？このような場合は、ガンの可能性も否定できません。放置せず、必ず病院を受診しましょう。早期で発見できれば治療の可能性も高くなります。



●健康アドバイス

ガンの予防に緑茶

緑茶はガンの予防に効果があるということをご存知ですか？緑茶には、タンニンが豊富に含まれている。ガンの発生や腫瘍の増殖を抑える効果があるためです。さらに、ビタミンCも多く、身体の抵抗力を高める。ガンの増殖を抑制すると考えられています。思い切って挑戦して飲むのがおすすめです。

金	1
土	2
日	3
月	4
火	5
水	6
木	7
金	8
土	9
日	10
月	11
火	12
水	13
木	14
金	15
土	16
日	17
月	18
火	19
水	20
木	21
金	22
土	23
日	24
月	25
火	26
水	27
木	28
金	29
土	30
日	31