

● 梅雨の健康対策 ～梅雨の前に 心がけましょう～

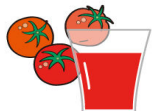
梅雨の時期は、気分がすっきりしないだけでなく、体のだるさや疲れ、食欲不振、さらには下痢、頭痛、風邪などになり易くなります。雨や曇りの日は湿度が高く、晴れば真夏のような暑さになり、体がおい付けなくなります。湿度があがると、副交感神経が優位になります。すると、血管が拡張されます。その反動で関節痛や頭痛がでます。副交感神経が優位になったままだと「やる気がない・集中力がない・体がだるい」などの状態が続きます。体温調整や臓器の働きも乱されます。不眠や季節性うつになりやすい時期でもあります。ですから、①自律神経バランスを整える ②衣類などをこまめにかえて体温調節をすることが大切です。



日中は活動的に、夜はリラックス 生活にメリハリを！！

自律神経は活動しているときに働く交感神経と、休息しているときの働く副交感神経があります。朝は同じ時間に起き、きちんと朝食をとって活動モードに切り替え、日中は意識して活動的に。雨が降っていなければ外出をしましょう。夜はぬるめのお湯にゆっくりつかり、夜更かしせずに、睡眠をしっかりとりましょう。日中の運動や外出、寝る前の30分前の入浴は睡眠にも効果的です。

食事をきちんととることも大切です。特に旬の野菜や果物は梅雨を乗り切るのに有効です。



ピーマン、トマト、梅等はビタミンC、カロテン、クエン酸、ポリフェノール等の抗酸化物質を多く含んでいます。きゅうりやすいかは体のむくみをとるカリウムを多く含みます。これらをとることで、免疫力アップ、ストレス解消、疲労回復が期待できます。料理が面倒という方でも、トマトならば手軽に食べられますよね。



梅のジュースもおいしく手軽に飲める一品です。洗ってへたをとった梅の水気をふいて冷凍。殺菌したびんに同量の砂糖を入れて1か月おくだけで、出来上がり。炭酸水で割ってもおいしいです。梅雨を元気に乗り越えて、暑い夏も負けずにすごしましょう。(渡部)

● 水素水の効能・効果って知ってる？

健康志向な人が増え、ときどき耳にするようになったのが水素水。名前のまま水素分子が多く溶け込んだ水のことを水素水と呼ぶのですが、この水素水には、悪玉の活性酸素を抑える力があるのをご存知ですか？ J. Clin. Biochem. Nutr., 46, p1~10, March 2010 に掲載された文献をご紹介します

表題：潜在的にメタボリック症候群を有する被験者の酸化状態に対する水素水の効果

概要：メタボリック症候群は、肥満、インスリン抵抗性、高血圧、異脂肪症等を含む、心臓代謝危険因子を有することを特徴とする。また、酸化ストレスは、このメタボリック症候群の発症に、重要な役割をしていることが知られている。本試験は、潜在的メタボリック症候群被験者を対象に、水素水を1.5-2リットル/日、8週間与えて、その効果を検討する目的で実施した。水素豊富水は、金属マグネシウムスティック（F社製）を飲料水に入れて作成した（水素濃度：0.55~0.65mM）。水素豊富水を8週間飲水した結果、抗酸化酵素のスーパーオキシドディスムターゼ（SOD）は39%上昇し、尿中のチオバルビツール酸反応性物質（TBARS：活性酸素によって生成する物質の1種）は43%減少した。更に、4週目の血中のHDL-コレステロール（善玉コレステロール）は8%上昇し、総コレステロール/HDL-コレステロール比は13%減少した。8週を通して空腹時血糖値に変化はなかった。結論として、水素豊富水の飲水は、メタボリック症候群の治療及び予防に有用な新たな方法となりうる事が分かった。携帯用のマグネシウムスティックは安全で、手軽な持ち運びが可能な水素豊富水として本試験の被験者が毎日飲水する事が可能な有用な方法であった。

いかがですか？ あなたも水素水飲んでみませんか？（玉井）