



夏バテとは高湿度の環境や冷房の使用によって起こる様々な体調不

良のことで、暑気あたり、夏負けともいいます。夏場から秋口にかけて、「疲れたまつてだるい」、「食欲がない」、「やる気が起らない」といった症状が現れます。この原因としては、温度差による自律神経の乱れ、発汗の異常と食欲の低下、熱帯夜による睡眠不足の3つが主に挙げられます。これらの原因が組み合わさって様々な体の不調が生じます。

夏バテ対策として重要なことは適切な水分補給です。夏場は発汗によつて、体から水分や電解質（ナトリウムやカリウム）が失われやすくなりますが、体内では電解質のバランスが保たれており、体液の浸透圧を維持

しています。この浸透圧のバランスが崩れると体調不良につながります。ナトリウムは食事がう食塩として摂取されることが多いため、相対的にカリウムが不足しがちになります。カリウムは筋肉の動きをスムーズにしたり、腎臓から老廃物を排泄したりする働きもあります。野菜、果物、豆類等のカリウムを多く含む食品を意識して摂取することも夏バテ予防には効果的です。

一方、水分補給に適さない飲み物もあります。甘いジュース類は含まれる糖分によって、食欲の低下を引き起こします。これに加え、大量に含まれる糖分がビタミンB1を消費し、

体のだるさや疲労感を生じます。また、水分を大量に摂取すると胃酸が極度に薄められ、胃の機能が低下することで食欲不振につながるため、むやみに水分を摂り過ぎないことが大切です。なお、ビール等のアルコール飲料も水分補給に適していません。アルコールは尿量を増やして体内の水分を排泄するため、摂取した水分量以上の水が尿として体外に出ていくからです。同様にカフェインを含むコーヒー等も利尿作用があるため、水分補給には適していません。水分補給に適した飲み物は、糖分やナトリウムを多く含まない野菜ジュース、麦茶等がお勧めです。

プロバイオティクスと プレバイオティクス

コレステロール
値の上昇抑制、
肌の調子を整え
るなど様々な健
康効果が得られ
ることが分かつ
てきました。

リゴ糖を含むシロップやステイックシューガー、食物繊維を多く含むコーンフレーク、乳酸菌類を含む乳酸菌飲料やヨーグルトなどが特定保健用食品として販売されているので、これらを積極的に利用するのもよいでしょう。

プロバイオティクスとは、からだに良い影響を与える腸由来の善玉菌や、それを含む食品のことで、プレバイオティクスとは、善玉菌の餌となって間接的に善玉菌を増やす成分のことをいいます。近年これらを摂取することでの改善、アレルギー症状の改善

い影響を与える善玉菌と、悪い影響を与える悪玉菌、普段は悪影響がないが免疫力が落ちた時に有害な日和見細菌の3種類が共存しています。しかし、肉食中心の食生活やストレス、運動不足や加齢、抗生物質の服用などにより善玉菌の勢力が弱まる、悪玉菌が増えて腐敗物質を作り出し、高血圧や動脈硬化、肝臓障害、下痢、便秘、抵抗力の低下などの症状を引き起こすことがあります。

プロバイオティクスの代表として、善玉菌であるビフィズス菌や乳酸菌を含むヨーグルトやキムチ、納豆菌を含む納豆があり、プレバイオティクスには善玉菌の餌となるオリゴ糖や食物繊維があります。最近ではオ

プロバイオティクス	ヨーグルト、乳酸菌飲料、味噌、漬物、納豆、甘酒、キムチ
	オリゴ糖を含む食品 きな粉、玉ねぎ、バナナ、はちみつ
プレバイオティクス	食物繊維を含む食品 寒天、干しひじき、いも類、キノコ、豆、海藻、未精製の穀類（全粒小麦、玄米等）



私達の体には、エクリン腺とアポクリン腺という汗を出す器官があり、総称して汗腺といいます。アポクリン腺は脇の下や足の裏など、特定の部位にある汗腺で、主に緊張したときなどに汗を分泌します。通常汗をかくというのは、エクリン汗腺から汗のことで、体温調節を司っています。その成分は99%が水分で、残りの1%には塩分・尿素・アンモニア・ミネラル（カルシウム）などが含まれています。汗をかく時、大事な成分のほとんどは汗腺の導管から血液に戻り、水分と多少の電解質が皮膚の外に出るようになってしまいます。この水分が皮膚の外で蒸発するとき、周囲から熱を奪うことにより

汗の役割



汗腺は、全体の約50%位といわれています。常に冷暖房が完備された快適な温度の部屋で過ごしていると、汗を出す必要がないため、働かない汗腺が増えてくるといわれています。汗腺の機能が低下すると、においの強い汗をかきやすくなるため体臭の原因になるといわれています。最近、低体温の子や、すぐキレる子が増えているのは、この汗腺機能の低下によって、体の代謝が悪くなることも原因の一つと考えられています。

汗で注意が必要なのは、頭部、首から胸の周り、腰から股の周辺、膝から足へかけて粘っこい汗が出るようになります。こういう汗は寝汗と区別して、盗汗と呼ばれています。盗汗は、精神不安を持っている人に多く、結核などの消耗性疾患を持っている人にも見られるものです。のように汗は健康のバロメータになります。健康的な日常生活を送つて良い汗をかきましょう。

ホームページはこちら!▶ <http://drug-kusatsuya.com>



草津屋藥局

熊本市南区川尻1丁目3-13
(営業時間) 8:30~21:00
(定休日) 毎週日曜日

三葉ふそう
+住吉本店

国道3号線
+城中
+星宇土→

セブン
イレブン
ガード
アンリー

北都農産物
交番
肥後銀行
宮崎染織
川尻小

TEL(096)357-9311