

忠類診療所 院内新聞 令和6年8月号

「今日も 健康 に ありがとう」

〒089-1709

中川郡幕別町忠類幸町11番地1 忠類診療所

TEL 01558-8-2053



今月のお知らせ

こんにちは。8月になり、本当は予想は当たってほしくなかったのですが、6月から言われていたように、この夏も酷暑になりそうです。

十勝の夏は朝晩は非常に涼しく最高だと思のですが、日中の日差しや湿度が高くなり、暑さ指数が上がリ、熱中症になりやすくなります。冷房を室内で使っていると、日中の外との寒暖差がとても大きくなり、胃の不調を訴えやすくなります。「ちょっとした胃の不調のチェックポイント」は、●何となく胃がもたれる ●胃の不調が繰り返して起こる ●食べ物が残っている感じがする ●食後に胃がもたれやすくなった ●油っこいものが苦手になってきた ●無理をすると胃に不調が起きやすい ●鎮痛剤、風邪薬などを服用すると胃に不快感が起きやすい などです。

夏は胃腸を冷やしすぎない食生活を心がけることが大切です。アイスや冷たい飲み物(ビールなど)、トマトやきゅうりなどの夏野菜、すいかやメロンなどの果物、乳製品などは体を冷やすとされています。一方で、納豆やキムチなどの発酵食品は体を温める食べ物です。他にも、ねぎやゴボウ、じゃがいもなどの根菜類もおすすめです、温かいスープや鍋で摂取できるとより体も温まります。

当診療所では、胃の不調を訴える方には、食生活の目安を説明した上で、胃の消化力を助ける漢方薬を処方します。漢方薬には、食欲不振、消化不良や膨満感を改善してくれる生薬、胃の機能を促進してくれる生薬などが入っています。夏は、ちょっとしたことで体調が非常にくずれてしまいます。ご自身に合った健康法や養生、お薬を当方と一緒に見つけていただけたら、誠に幸いです。

所長 潮田 英明

いきいき
健康情報

肌や頭皮の大敵に負けない!夏の美容対策

夏はたくさんの汗をかいたため、肌も潤っている?と思うかもしれませんが、実は反対で、汗が蒸発するときは潤いも一緒に奪ってしまいます。また、皮膚に細菌も繁殖しやすくなるため、かゆみや体臭の原因にもなってしまいます。

髪と頭皮に
優しい洗い方

- ①洗う前にブラッシングをして髪の毛のほつれをほじき、頭皮の汚れを浮き立たせます。
- ②シャンプーの前にお湯で汚れを軽く落とす。
- ③シャンプーをつけ、マッサージをするように優しく指の腹で洗う。すすぎはたっぷりのお湯で流す。
- ④トリートメントは髪全体になじませ、しっかり洗い流す。
- ⑤タオルでポンポンと叩くように髪の毛の水分をふき取り、ドライヤーで熱風を長時間当てないように気をつけながら乾かす。

夏場の髪と頭皮は、紫外線・汗・乾燥などでかなりダメージを受けています。汗をかいた頭皮は毎日キレイに洗って、シャンプー後はトリートメントをして潤いを保たせましょう。

肌に良い
栄養成分は?

- ビタミンA** 粘膜や皮膚を保護する役割があります。「緑黄色野菜」「うなぎ」「レバー」などに多く含まれています。
- ビタミンC** 肌荒れ防止、美肌、シワ改善に効果があります。「イチゴ」「ブロッコリー」「赤パプリカ」などに多く含まれています。
- ビタミンE** 抗酸化作用に優れ[若さのビタミン]と呼ばれています。「卵」「アーモンド」「大豆」などに多く含まれています。

夏の美容対策には、肌に良い栄養成分をとり入れて、体の内側からのケアも忘れてはいけません。毎日の食事を意識して、体の中から肌をきれいにしましょう。