



急に冷え込む時期体調管理に気をつけよう

猛暑の年と言われ暑い日々が続きましたが、ここ最近になって急激に冷え込みました。
急激に冷え込むと体が気候に追いつかず体調を崩しがちです。
気候の変化にも負けない丈夫な体作りと体調管理に勤めましょう。

急な冷え込みにご注意を!!

夏から秋・冬になると寒くなるのは当然のことですが、そもそもなぜ寒くなるのでしょうか？
それは、気圧配置が夏と冬では大きく異なるからです。
夏は東低西高、冬は西高東低の気圧配置になります。そして、今年のように、いつまで経っても暑いまま、いわゆる「異常気象」の年は、昨日まで暑かったのに今日になったら急激に冷え込んだ!!ということもよくあります。
季節の変わり目には毎日天気予報を確認する、持ち運びのしやすい防寒服を用意するなど、対策が必要です。



急な冷え込みで起こる体調変化

人間は恒温動物の一種です。
変温動物のように、外の温度変化に応じて体内温度を調整することは出来ません。そのため、急激な冷え込みが起きた時、人間は下記のような症状を起こしやすくなると言われています。

- ・ 風邪のような症状
- ・ 関節の痛み
- ・ 腰痛、肩こり
- ・ 精神状態が不安定になる
- ・ 乾燥による喉の痛み



上記に挙げた症状は一例ですが、急激な冷え込みと同時に、今までとは違う体の症状が起きた場合は要注意です。「ただの風邪かな...」と放っておいて、そのまま症状が悪化し、肺炎になり死に至ったケースも報告されています。「たかが」などと安易には思わずに、体の症状がおかしいな、と思ったら、体を休めたり、暖かい服装をしたり、マスクや加湿器などを使用するなどの対策をとりましょう。

今「ごぼう」がブーム!!

体調管理に「ごぼう」がブームなのはご存知ですか？
大型書店では「ごぼうコーナー」が出来るほど、ごぼうと健康に関する本がたくさん出版されています。
その昔、中国では薬用として使用されていましたが、その効果が日本で科学的に証明されたのはつい最近のこと。ナグモクリニックの南雲吉則先生の研究で判明しました。
ごぼうは、セルロース、リグニン等の食物繊維を多く含んでいて、整腸作用を促します。そして、コレステロールを抑えて動脈硬化を防ぐ効果も認められています。また、イヌリンという腎臓機能を高めて利尿効果が期待できる栄養素を含んでおり、体内の毒素を排出するデトックス（解毒）効果も認められています。



超簡単!!「ごぼう茶」の作り方

この冬は、栄養もあり健康的な「ごぼう茶」で心身ともに温かくなってみてはいかがでしょうか？

《作り方》

- ①ごぼうを皮ごとさがきにする。
(鉛筆を削るような削り方)
- ②2~3時間天日干しにします。
(指でつぶすと粉状になるまで乾かす)
- ③フライパンなどで焙煎する。完成!!



《飲み方》

飲み方は緑茶などと全く同じです。急須に焙煎したごぼうを入れ、お湯をそそぐだけ。
暑い日は麦茶のように冷やして飲むことも出来ます。
焙煎したごぼうは密封していけば半年は持ちますので、ぜひまとめて作って健康管理のひとつとして飲んでみてはいかがでしょうか？

『ヒヤリハットアンケート』の提出をお願いします。

別途配布する『ヒヤリ・ハットアンケート用紙』に記入し、事業所管理担当者に提出してください。
手渡しその他、管轄営業所への郵送でもかまいません。