

## 残暑を乗り切ろう

今年の7月の日本の月平均気温は、観測史上最も高く、福岡県太宰府市では7/19～8/27の40日間連続で猛暑日（最高気温35℃以上）が続き、連続猛暑日日数の国内最長記録を更新しました。1946年の統計開始以降、夏の平均気温平年差は、東日本では1位タイ、西日本と沖縄奄美でも1位の高温だったそうです。この暑さの原因には、エルニーニョ現象が今春に終息したことがあるといわれています。秋から冬にかけてはラニーニャ現象が発生する可能性が高いそうです。厳しい暑さが続く中で、秋の後半からは急に冷え込んでくる可能性があります。今月号では、季節の変わり目で体調を崩されないよう、残暑を乗り切る方法についてお伝えしていきます。

**エルニーニョ現象 と ラニーニャ現象**・・・貿易風と太平洋の海水影響で起こります。

今春まで→**エルニーニョ現象の特徴**：夏に涼しくなり、冬に暖かくなりやすい

★去年の冬（エルニーニョ現象が起きていた）は異常な暖冬（過去2番目の暖かさ）になりました。

今年の秋冬予想→**ラニーニャ現象の特徴**：夏は気温が高く、冬は気温が低くなりやすい

### 残暑バテ予防のポイント

★血行をよくする

血液が全身に行き渡ることで、細胞に酸素や栄養素が十分に供給される／エネルギー産生が促進され、  
活力が増し、疲労回復が早くなる／老廃物の排出効率が良くなる／といった効果が期待できます。

★胃腸のはたらきをよくする

### Warm up 編

## ビタミン B1・タンパク質・ミネラル・ビタミン C・クエン酸 をとろう

残暑バテにおすすめ！秋が旬の食材を中心にご紹介します。

■ヤマイモ

ネバネバ成分には胃粘膜を保護する働きがあります。

ジアスターゼという消化酵素には、胃腸の働きを促す効果もあります。タンパク質が豊富で、消化を助ける作用が期待できます。栄養を効率よく摂取するなら生がおすすめ

とろろにすると食べやすくなり、食欲がないときにもおすすめです。

■カブ

消化を助ける作用や、βカロテンやビタミン C が豊富なため疲労回復作用が期待できます。

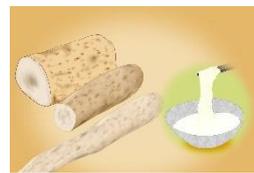
■きのこ

食物繊維が豊富なため、腸内環境を整えたり、免疫力 up が期待できます。

■豚肉

ビタミン B1 とタンパク質が豊富なことから、夏バテ予防の食材の代表例です。

■その他：緑黄色野菜、ブロッコリー、海藻類、梅干し、レモン、酢、サンマ、サバ、鮭、うなぎ、玄米、ごま etc



## Warm up 編

# 「屈伸」をしよう

秋のウォーキングイベントへ向けて  
準備をしていきましょう

スクワットとなると気合いがいらしますが、屈伸は簡単にすることができます。  
脚の筋肉を動かすことで身体の血流が良くなり、残暑バテ予防につながります。

### 屈伸のやり方（ポイント）

1. 足のかかとをしっかりと地面につけて、やや足を開いて立ちます。
2. 膝に手を当てて、膝がぐらつかないように固定します。  
そうすることで、膝がグラグラ動かず膝を曲げた際に半月板などへのダメージも減ります。
3. ゆっくり膝を曲げていきます。この時おへそを外へ突き出すようなイメージで行い、  
腰を丸めないことがポイントです。
4. 反動をつけないでゆっくり膝を伸ばし、ふくらはぎや太ももの筋肉を伸ばします。

屈伸ストレッチを行うことで、関節の動きをなめらかにし、下半身の筋肉が柔軟になります。

## Relax 編

身体にやさしく **38℃～39℃のお湯に 10分～15分入浴**を

血流を改善するには、体に負担をかけない温度と入浴時間で、**副交感神経を高めることが重要**。

高温のお風呂だと・・・交感神経を過剰に働かせてしまいます。

ぬるめのお湯で長湯・・・湯疲れを起こしてしまうので注意です。

Warm up と Relax で残暑を乗り切り、  
体調を崩さないよう過ごしましょう

## マイコプラズマ肺炎 が数年ぶりに流行しています

最近では 2015～2016 年に報告数が増加。新型コロナウイルス感染症の流行と感染対策により、日本でも世界でもマイコプラズマ肺炎は激減していましたが、今年の春ごろから増加傾向が続いています。1 年を通じて感染者はいますが、秋冬に増加する傾向があります。潜伏期間が長かったり軽症で出歩く人がいたりして感染が広がりやすいです。マイコプラズマ肺炎にかかるのは 14 歳以下の子どもが 8 割ですが、家庭内感染等で大人もかかってしまいます。

### 特徴

◎症状が風邪と似ている

**渴いた咳（コンコン）が長く続く**  
発熱、倦怠感・頭痛・のどの痛み 等

◎潜伏期間が長い

**2週間～3週間**

### 治療

抗生剤

### 予防（飛沫・接触感染予防）

手洗いうがい、マスクの着用

■肺炎や風邪とは異なるため、咳が治まらないなどの場合は、特に若い人であればマイコプラズマ肺炎ではないか、もう一度医療機関を受診してみるなどして、適切な治療を受けることが大切です。耐性菌の発生を防いだり、症状がぶり返したりしないよう、抗生剤の使用など、医師との相談の上治療をすすめましょう。

■咳の様子を動画で撮影しておくのもよいでしょう。