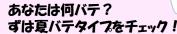
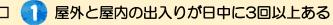
いまどきの 夏八子 対処法

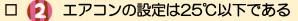
人の体は「暑熱順化」といって、徐々に暑さに慣れていくようにできています。かつては少しずつ体が暑さに慣れ、夏を迎えていましたが、最近は気候の変動もあり、いきなり猛暑の夏がやってきます! 現代ならではの夏バテについて知り、しっかり対処しましょう!

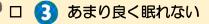
それ、「いまどき夏バテ」かも?











□ 4 一日の大半を、冷房が効いた場所にいる

ロ [イライラしがち

□ (3) 生理痛がひどくなる

□ 🕜 頭痛や肩こり、むくみがひどくなる

□ (3) お腹を下しがち

□ ○ ついつい冷たい食べ物ばかり食べてしまう

□ 10 冷たい飲み物をたくさん飲む

①・②・③・④・⑤ ――― 冷房バラ

「いきどき夏バテ」は、暑さだけが原因ではあいません!

夏バテの原因と症状

自律神経が乱れる「冷房バテ」

気温が高い屋外と、冷房が効いている室内との寒暖差を繰り返すことで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍って疲れがたまりやすくなる。 ▲



でも・・寒い屋内にずっと いると血行が悪くなる/



自律神経の乱れはホルモンバランスにも影響



肌荒れ

生理痛

肩こり むくみ

冷たい食べ物で「食冷えバテ」



冷たいものを飲んだい食べたいして胃腸が冷えると、働きが悪くなり、 食欲不振や下痢、便秘などの消化不良を起こす。

夏バテを防ぐ生活のコツ

夏バテしにくい体づくいは、日々の生活習慣を整えることから!

内部から体を温める

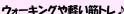


体を温める食材をカレー



全身の血行が 良くなり、体が 冷えにくくなる





ぬるめのお湯にゆっくりと

十分な睡眠

腹巻きとツボ

シャワーで済ませず湯船につかる



足裏の人差し指と 中指の骨の間で少し くほんだところ

> 疲労回復の ツボ

