

# あきもと 健康ニュース

5月号



あきもと鍼灸整骨院  
福岡市南区筑紫丘1-23-18

▼お電話でのご予約はこちら▼

☎092-559-1400

公式ホーム  
ページは  
こちら



LINEでの  
ご予約は  
こちら



みなさん、こんにちは！秋本です。

5月になりました。晴れ渡った空に、新緑の青葉。清々しさを感じる季節になりました。初夏の過ごしやすいこの季節、外に出てお出かけや旅行をした方も多かったのではないのでしょうか？日頃の疲れをリフレッシュできましたか？また新たに気持ちを切り替えて、仕事に勉強に、生活リズムを整えて頑張っていきましょう！



今月は「疲れ」についてお話ししていきたいと思います。

ゴールデンウィーク明け頃から感じ始める疲れ、倦怠感、脱力感を伴う体と心に不調を感じる『五月病』にも気を付けたいところです。とくにこの時期は環境の変化や周囲の変化など緊張状態が続くことが多いためメンタル面に不調が起きやすいのです。疲れにくい身体を作るためにできることについて知っておきましょう。

また、今回は「紫外線」についてもお教えしています。曇りだと思って、日焼け止めを塗らず油断していたら日焼けしてしまった経験はありませんか？紫外線は一年中降り注いでいますが、春から夏にかけては特に紫外線の量が増える時期です。今回は気をつけたい紫外線対策の方法についてお話ししていきます。

そして、今回お送りするレシピは、『さばニラの春巻き』です！旬の食材であるニラを使った絶品レシピです。ニラはとても栄養満点の緑黄色野菜です。生活習慣病の予防にも効果的です。

簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてくださいね。

## 「疲れ」取れていますか？

何となくボーッとする、体がだるい、動きが重たい…など、普段感じている疲れ。疲れがたまると不眠だけでなく、心筋梗塞など重篤な病気の原因になることもあります。たかが疲れと侮ることなく、いつも体のシグナルにしっかりと耳を傾けておくことから、健康で若々しい暮らしは始まります。そのための第一歩として、疲労の種類や解消方法など、疲労の基礎知識を身に付けておくことが大切です。今回は『疲れ』について詳しくお教えします。

そもそも「疲れ」とは？大きく分けて3種類あります。

### 肉体的な疲れ

筋肉が原因となっている疲れ。筋肉を動かすためのエネルギーが不足し、疲れ物質が悪さをしている状態であり、**だるさや筋肉の張り**といった症状になって現れます。筋肉は適度に動かさないと萎縮し、**どんどん弱くなり、筋力低下が進んでいきますが、デスクワークで同じ姿勢を続ける**など、一部の筋肉に緊張を強いることによっても疲労物質が溜まりやすくなります。



### 精神的な疲れ

人間関係や悩み事などの**ストレス**を原因とする心の疲れ。体はどれも悪くないのに、緊張やプレッシャーで元気が出ない症状こそ**心が疲れているサイン**です。気分が沈んで憂鬱、イライラすることが多い、食欲が出ない、朝早く目が覚めるなど、いわゆる**“うつ状態の一手前”**。さらに悪化すると、動悸がする、めまいがひどくなるなど、体の症状となって現れることもあります。



### 神経的な疲れ

長時間のデスクワークや細かい作業などで、**眼の神経や脳が緊張した状態**が続くことによる起こる頭の疲れ。これが続くと**集中力が低下したり、もの覚えが悪くなったりと、仕事のパフォーマンスが落ちてしまう**ことも。



## あなたのその疲労回復法、間違っていますか？

### 1. うなぎやスタミナ料理を食べて夏バテ解消？



昔から「精がつく」として親しまれてきたうなぎ。**糖質をエネルギーに変えるためのビタミンB1を豊富に含むため、夏バテ解消に重宝されてきました。**しかし、現代において夏バテはエネルギー不足が原因ではなく、**ビタミンB1もさほど不足していないため、疲れ対策にはならない**のです。スタミナ料理も加齢とともに**胃もたれし、余計に疲れて**しまいます。

### 2. 栄養ドリンクやコーヒーを飲む



手軽に手に入る栄養ドリンクやコーヒーですが、飲むと疲れがとれたように感じるのは、**カフェインや微量なアルコールの覚醒作用**によるもの。効果が切れたときに、**かえって強い眠気や疲労感に襲われる**こともあります。

### 3. 長時間熱いお風呂に入る



熱い湯につかれれば疲れも吹き飛ばすように感じるのは、**脳内に分泌される快感物質のせい**。疲れを「感じなくなる」だけで、**実際には熱い湯につかることは体に大きな負担をかけ、かえって疲れの原因**になってしまいます。温泉に入ると良く眠れるわけではなく、**長時間の入浴によって体が疲れたためぐっすり眠れる**のです。

## 4つのポイントをチェック！基本的な生活習慣が大切！

### ポイント① 睡眠



数ある疲労回復方法の中で最も効果的なのが「睡眠」です。**疲労回復に役立つ、成長ホルモン**が分泌される「寝ついてからの約3時間」がポイント！寝ついてからの3時間に熟睡するために、**寝室の室温に気をつけましょう。**夏はエアコンなどを使って26度以下に、冬は暖房器具などを使って16度以上に保ちます。

### ポイント③ 運動



軽い運動をすると、数時間後には**疲労回復を促す物質の量が、疲労物質よりも多くなり**、運動により出現した疲労物質だけでなく、**たまっていた普段の疲れにまで作用**してくれるのです。ポイントは、**息が上がらない程度に体を動かす**というところです。まずは短い距離のウォーキングや、エスカレーターを使わず階段を使ってみる、などできることから始めてみましょう。

### ポイント② 食事



栄養をバランスよく摂り、それを上手に代謝することができれば、**体の機能は正常に保たれ、細胞も元気になります。**それによって疲れに強い体を作ることができるのです。「旬」を意識した食材を取り入れるとなお良いでしょう。1年中出回っている食材でも旬のものは**新鮮で、栄養成分も高**なります。

### ポイント④ 入浴



ゆっくりと湯船につかることで**血行が促進され、疲労回復**につながります。ここで大切なのは、「**ぬるめのお湯で半身浴をする**」こと。**38～40度のぬるま湯に、みぞおちのあたりまでのんびりつかって、自律神経を休ませてあげ**ましょう。**寝る時間の1～2時間前に入浴して体温を上げておく**と、質の良い睡眠につながります。



# 紫外線対策は5月から ⚠

## 5月の紫外線量は夏と変わらない?!

太陽の光は、目に見える可視光線の他に、「赤外線」や「紫外線」に分けられます。これらのなかで波長が最も短いのが**紫外線**（UV/Ultra Violet）で、A・B・Cの3つに分けられます。このうち地表に届く紫外線に「**UVB**」と「**UVA**」があります。紫外線と言えば、太陽が照り付ける夏のイメージが強いと思いますが、**実は一年を通して降り注いでおり、特に5月から急激に増えている**のです。



## 日焼け止めの正しい選び方

通勤や買い物などの日常生活と、レジャーやスポーツでは浴びる紫外線の量や強さは異なります。日焼け止めを選ぶ時は、**目的に合わせて適切な日焼け止めを選ぶ**ことが大切です。



### SPF (Sun Protection Factor) とは…

日焼けや皮膚がんの原因となるUVBを防止する効果を表します。数値が高いほど効果が高く、「日に当たってから日焼けするまでの時間（約15分～20分）を数字の分だけ伸ばせますよ」という意味です。例えば…SPF30の日焼け止めの場合、**20分×30（倍）＝600分（10時間）延長できる**ということです。

### PA (Protection Grade of UVA) とは…

シミやたるみなどの光老化の原因となるUVAを防止する効果を表します。効果の高さは「+」から「++++」の4種類で表され、**「+」の数が多いほどUVAの防止効果が高くなります。**

## 日焼け止めの塗り方のコツ

日焼け止めの適切な使用量は、皮膚1平方センチメートルにつき2mgとされています。顔に塗る場合は、手のひらに500円玉くらいの大きさの量の日焼け止めを取って、これを塗るイメージです。なお、一度塗って終わりではなく、**重ね塗り**することで塗りムラを防ぎ、肌の上をより完璧に日焼け止めのベールで覆うことができます。また、日焼け止めを塗った後、できれば**2～3時間おきに塗りなおす**ことも大切になってきます。

日常生活の中で使用する日焼け止めであれば、SPF50の日焼け止めを朝に1回塗るよりも、**SPF30の日焼け止めを2～3時間おきに塗りなおす**ほうが、お肌にも良く、紫外線カット効果も期待できますよ♪



## 日焼け後の正しいアフターケア

### STEP1 冷やす

日焼けはやけどの一種で、日焼け後の肌は皮膚が炎症を起こしている状態です。まずは**日焼けした箇所を冷やし、肌の炎症を抑えます。**冷たい水で濡らしたタオルや保冷剤などを当ててしばらく冷やします。

### STEP3 保湿する

紫外線を浴びた肌は、普段の何倍も乾燥し、水分が不足しています。日焼け止めを落としたりすぐに化粧水などで**いつもより念入りに保湿**をしましょう。使用する化粧水は、**敏感肌用など肌に刺激の少ないもの**がおすすめ。

### STEP2 落とす

なるべく早く日焼け止めを**落としましょう。**ただし、日焼けによるダメージで肌は敏感になっているので、強くこするなどしてさらに刺激を与えないよう、**クレンジングをする時は優しく丁寧に**行います。

### STEP4 水分補給

日焼け後は全身の肌が乾燥しています。内側からのスキンケアとして、**たくさんのお水**を飲みましょう。ビタミンCがたっぷり入ったアセロラジュースなどを飲むのも効果的です。



今回は『ニラ』を使った簡単レシピをご紹介します。ニラはβ-カロテンが豊富に含まれている緑黄色野菜です。このβ-カロテンは、必要に応じて体内でビタミンAに変換され、**粘膜や皮膚の健康維持に効果を発揮**します。また、β-カロテンは夜尿症を予防する効果、強い抗酸化作用により、**老化防止や生活習慣病を予防する働き**もあります。

また、ニラに含まれているビタミンEには強い抗酸化作用があり、**活性酸素を抑えて体内の不飽和脂肪酸の酸化を抑制する働き**があります。動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の**予防に効果的**です。

### ≪材料≫ 4人分

ニラ	2束
しょうが	1片
さば缶（水煮）	1缶
春巻きの皮	1袋（10枚程）
★味噌	小1/2
★オイスターソース	大1
★塩コショウ	少々

1



ニラをサッと茹でます。水を絞り、食べやすい長さで切ります。

2



おろししょうが、ニラ、さば缶をよく混ぜます。そこに、★で味をつけます。

3



②を春巻きの皮で包み、油で揚げます。

4



こんがり良い色になったら完成！



ケチャップや粒マスタードを付けて食べると、より美味しいですよ～♪

