

## Dr.Horiguchi の健康コラム No.53(2018.4.24)

### 気候の変わり目に注意

春先は気候の変わり目です。例年身体の疲労感を訴える方が、とても多くなります。ひどい場合には関節痛や関節の腫れを伴います。これらの症状は免疫機能の低下と関係が深く、その原因として血行不良と全身の筋肉の凝りが挙げられます。日中の気温は高いのに対し、朝方はけっこう冷え込むのです。特に足元の冷えが顕著です。できるだけ午前中は足裏にカイロをあてたり、足湯をしたり、膝サポータをして下さい。また数日内での気温の差、気圧の差、湿度の差が大きいと自律神経の緊張をもたらし、血行不良と筋肉の凝りを起こします。十分に睡眠をとり、入浴も 40～41℃でやや温めにし、肩まで短時間浸かって下さい。ゆっくりとした散歩も効果的です。食事では自律神経の緊張を改善する目的で、大麦に多く含まれているガンマアミノ酪酸(ギャバ)をとりましょう。また筋肉を丈夫にするために、また免疫機能を回復するために小麦に多く含まれているグルタミンをとって下さい。そして体の疲労感が顕著なら、ほうれん草やブロッコリーに多く含まれるアルファリポ酸を取りましょう。それらの成分は健康補助食品を利用すると容易に摂取できます。

