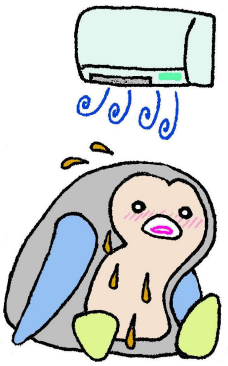
宮川薬局健康ニュース 2026/6月号 (No. 505)

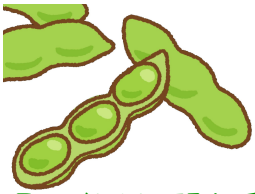
発行者：仙台市青葉区桜ヶ丘2-2-11 宮川季士　022-279-5420　https://4193.com

冷房対策してますか？



冷房の効いた部屋や電車の席に長い間座っていると、ヒザのあたりが冷風で冷えてくるのがわかります。エアコンは、天井や天井近くの壁に設置されていることが多いものです。頭や肩、背中にも冷風は降り注ぎ、足元に降りて溜まった冷気からは足首が冷えてきます。腰回りも股関節や腹部からじりじり冷え、トイレが近くなり、腹痛や下痢も起こしやすくなります。よく冷房対策として「1枚羽織るものを用意しましょう」と呼びかけているのを耳にします。しかし私の場合、これでは足りません。飛行機や新幹線、講演会や会議などでは、スポーツ山用品の薄い羽毛製のブランケットを使います。腹から膝辺りまで、あるいは半袖で出ている腕から膝あたりまで覆うと冷房の害をシャットアウトできます。山用品ですから空気を抜きながら畳むとうんとコンパクトになるので携行するのも苦になりません。

夏の食材の枝豆の効用



薬膳に関心のない人でも、旬の夏場に限らず、冷凍食品などで一年中を通して口にされているのではないでしょうか。枝豆は、暑さと冷房による冷えで消耗した気血水のバランスをほどよく調整してくれるとされています。足腰の老化に関わる「腎」を養う食材でもあります。ビールのつまみに枝豆は定番ですが、冷えを強く感じる人は夏でも燗酒と枝豆の方がよさそうです。

尿もれ(尿失禁)は女性に多い

自分の意志に関係なく、咳をしたり、くしゃみをしたり、腹を抱えて笑ったとき、トイレ以外の場所で尿が出てしまうことを「尿もれ(尿失禁)」といいます。成人女性の3人に1人は経験し、40才以上になると4割以上の人にみられます。治療法には薬物療法や手術などがあります。日常生活では骨盤底筋のゆるみを改善する体操をすることが効果的。そのやり方は、あおむけに寝て、脚を肩幅に開き、ヒザを少し立てて体の力を抜く。次におならを我慢するような感じで肛門と膣を絞め、ゆっくりと5つ数えてから力を抜く。10回1セットで1日5～10セット。努力して継続すればこれで治るかも。

赤ずきんダイアリー

登場人物　赤ずきん：恵美　4193：季士

私は赤ずきん、4193は高校時代の友達に毎年年賀状を出していたが、9年前から転居先不明となり、連絡ができなくなっていました。住所録の隅っこにPCのメルアドが書かれていたので試しにメールを出してみたら、なんと返事が。受信だけはかろうじてできるPCの電源を入れたらたまたまメール受信できたとか。そのPCぎりぎり処分前に連絡がつき、夏に京都で会うことに！