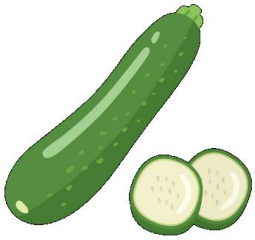
宮川薬局健康ニュース　2026/7月号 (No. 506)

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

冷房後遺症じゃないですか？

暑い季節、冷房を適切に使用することで、熱中症にならないように心がけることは、養生として正解です。しかし、時として冷えすぎると、肩、腰、ヒザなどに痛みを感じるようになります。冷房がキッカケで起こったヒザ痛や腰痛が、秋になっても完治せず、やがて歩き方にまで変化が現れるほどの持病となることすらあります。若い頃は「夏は短い」「夏を楽しむ」といった風潮があったような気がします。歳のせいでしょうか、それが今では「夏を何とか乗り切りたい」「早く涼しくなってほしい」と切に願うようになりました。夏の猛暑と冬の豪雪、季節は巡るたびに過酷になっていくようです。

夏の食材その2ズッキーニ



初めて口にしたとき、キュウリかなと思ったと同時に味に違和感を覚えました。世の中には、キュウリとよく似た食材があることを知りました。キュウリは水分補給と水分保持に、ズッキーニは水分不足が全身にまで及んだ暑気あたりにも良いとされています。

増やそう身体活動

忙しいと体を動かす機会が減り、筋力や体力が低下しがちです。意識していつもより長めに歩く、座っている時間を短くするなど、小さなことでも積み重ねれば運動効果があります。

①もっと歩こう　体力の指標の一つである全身持久力は、加齢とともに低下します。ウォーキングに代表される有酸素運動で心肺機能を高め、血行を良くしましょう。ウォーキングのペースは少し息が弾むが笑顔が保てる程度に。腕を前後に大きく振り、大股で歩くと活動量がアップ。

②筋力をつけよう　筋肉は動かさないとすぐに減ります。加齢でも減っていきます。仕事や家事の隙間時間にできる手軽な筋トレは、イスを使ったスクワットです。先ず背筋を伸ばし、イスに浅く腰かけ、ゆっくりと「１、２、３」で立ち上がる。次に背筋を伸ばした状態で、ゆっくりと「１、２、３」で座る　１セット10回、1日2～3セットを目安に。

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、冷房の冷たい風がまともに当たるベッドで手を出して寝ていました。夜中に右手の親指から上腕にかけて激痛が。これは私の脳内でとんでもないことが起こっているのかもと手足のしびれ顔面のゆがみがないか真剣に確かめました。幸いどこも異常がなく痛みだけがヒドい。風呂に入ったら楽になったので、典型的な冷房が悪さをした痛みだったと後から納得しました。