

情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

編集者 情宣部

自分の健康は自分の免疫力で守る!

暑い時期こそ冷えに用心! 温活で体調管理

(©NHKラジオ深夜便9月号◆川嶋朗「暑い時期こそ冷えに用心 温活で体調管理」より抜粋)

血流が悪くなるとコロナに感染しやすい?

人の体は、寒いと感じると交感神経の働きを強め、呼吸数と心拍数を増やして体温を上げようとします。同時に血管が収縮して血圧も上がりますが、その状態が続くと今度は血流が悪くなります。血液は熱を運ぶので、血流が悪くなると体温も低下します。血液は体中に酸素や栄養素などを運ぶので流れが滞ると必要なものが必要な場所に届かなくなります。白血球などの免疫細胞が運ばれにくくなるとコロナなどのウイルスが入ってきてても対応できなくなり、がん細胞が出来ても攻撃できなくなります。体が冷えることでありとあらゆる病気になりかねません。

温活で体温を上げて冷えを改善!

体温を上げるメリットは代謝と免疫です。それが、健康で元気につながる。

①体の外から温める

・「首」とつくところを温める



血流の多い動脈が体表面近くを走っている「首」「手首」「足首」を覆うのが効果的。首にはショール、手首、足首はリストバンドやレッグウォーマーなどで覆います。

・夏でも湯たんぽ



太ももやおなか、腰など筋肉の多いところや内臓がある場所は血流が多いので、温めると効果的です。

・ぬるめのお湯で入浴

冷房で冷えた体を温めるには、40℃以下のお湯に30分、最低でも10分はつかる。副交感神経が優位になり、リラックス効果もあります。

・ドライヤーで簡単お灸



足のくるぶしから指4本分上にある「三陰交(さんいんこう)」という冷えに効くツボを、ドライヤーを使って温める。温風を当て、熱いと感じたらすぐに離す。これを5回程繰り返す。

②体の中から温める

・食材を選ぶ

まず冷たいものをとらない。体温より温度の高いものをとる。水分が多くて体を冷やす夏野菜は食べる前に温めたり、みそなどの体を温める食材を加えるといい。



・よく噛むこと

噛むことで口の周りの神経から脳に刺激が伝わり、神経ヒスタミンが分泌。内臓脂肪の燃焼、体温の上昇につながる。

・筋肉をつける

電車で立つ、大股で歩いてスピードを上げる、つま先立ちでひざ下の筋肉強化とむくみの防止。

心の冷えにも注意

ストレスは血管を収縮させ、冷えの原因に。音楽や読書など好きなことをしてリラックスしましょう。

手洗い・うがいの徹底! マスクの着用!

新型コロナウイルスを「正しく恐れ、決して侮らない」

安心して過ごす毎日のために 医療保障の備えも!

こくみん共済(全労済) 総合医療共済

CCOP

資料請求や詳しい保障内容の問い合わせ等は

JRひがし労総務部小林まで