



だんだんと暑さが厳しくなりそうな季節となってきました。最近では雨が多くなりじめじめとした日が続きますね。長雨が続く季節は様々な体調不良を起こしやすい時期です。原因が分からず、毎年同じような症状に悩まされている人も多いのではないのでしょうか。この季節に起こる不調の原因の多くは長雨による『湿気』の可能性があるので。

あなたは大丈夫？頭痛やむくみなどの雨の日の体調不良

湿気に弱く、湿気が原因でカラダに余分な水分が溜まり、体調不良を起こしやすい“湿気負け体質”について、チェックしてみましょう。

- カラダがむくむ
- カラダが重だるい
- 頭が重い・痛い
- よく眠れた感じがしない
- グルグル回転するようなめまいがする
- 食欲がわかない・胃が重い
- 軟便や下痢傾向である
- 関節が動かしにくい・痛い・腫れる

適度な水分は、身体を潤わせ、健康を維持するために必要不可欠なものです。しかし、必要以上になると話は別。余分な水分はカラダに溜まり、あちこちで悪さをすることも。体の水分代謝が落ち、過剰にたまった水分がうまく排出できない状態にあるのです。

余分な水が溜まる原因と言えば、誰しもが水の飲み過ぎを想像しますが、実は外からの影響も身体に余分な水がたまる原因になります。長雨が続く梅雨や、多湿の夏、台風の多い残暑の頃は要注意。過剰な湿気が続くため、特に症状が出やすくなります。

湿をため込まない生活を心がけてみましょう

体をいつもより少しだけたくさん動かす

汗をかくことで、体内にある余分な水分を排出しましょう。ウォーキングなど外に出るのが億劫な人は、踏み台昇降運動がオススメです。



入浴で汗をかいて水分発散

ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、汗をたくさんかく入浴を！半身浴や、発汗作用のある入浴剤を使つての入浴もいいですね。



身体を冷やさない

冷たいものは内臓を冷やしてしまい、水分代謝が落ちる原因になります。体の除湿の第一歩は体を内側から冷やさないようにすること。冷たい飲み物、アイスなどの冷たいデザートに少し気を付けてみて。



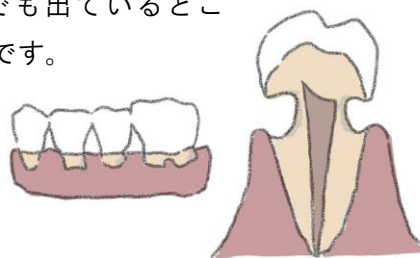
食べ物を取り入れてみる

水の巡りをサポートし、カラダの外に出す働きを助ける食べ物を積極的に取り入れて、溜め込まない巡りの良い身体を目指しましょう。おすすめは豆・瓜・海藻。漢方では、黒豆やハトムギなどの豆類、きゅうりやゴーヤなどの瓜類、また、昆布やわかめなどの海藻類には体内の水の巡りを良くする働きがあると考えています。

あなたの歯にも**危険ゾーン**が出てきていませんか？

歯の根元はむし歯になりやすい！

歯の根元がちょっとでも出ているところ。それが**危険ゾーン**です。



溶けやすい

根元に
食べかすが
たまりやすい

磨きにくい

エナメル質は歯をむし歯から守るよろいのようなものです。**危険ゾーン**はよろいがないので溶けやすく、むし歯の進行がはやまります **50歳**を過ぎると、**危険ゾーン**は急激に増えます

いくつか**心当たりのある方**は要注意！



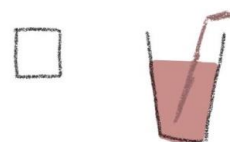
歯肉が下がっている



甘いものをよく食べる



アメをよく舂める



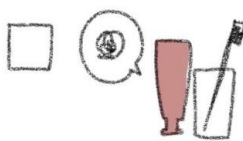
飲み物はジュースが多い



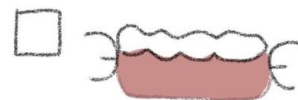
薬を飲み続けている



お口が渇きやすい



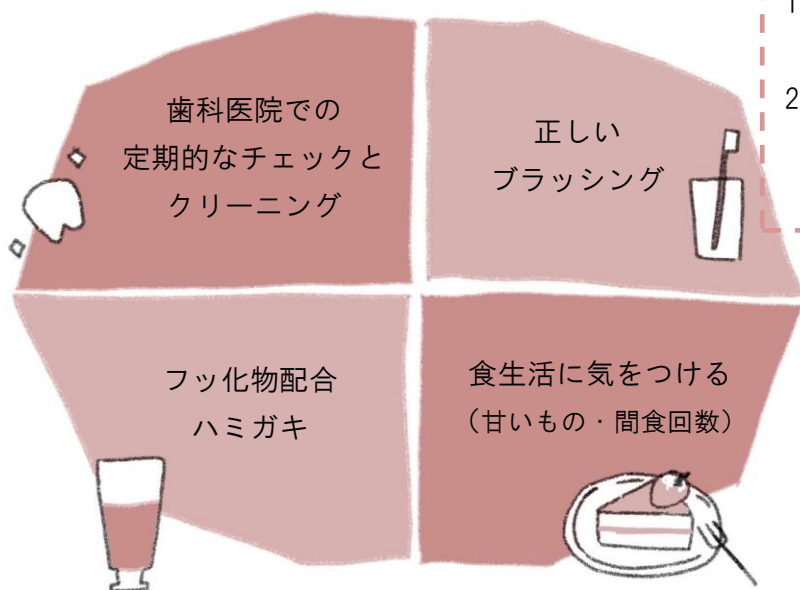
歯みがきが苦手



部分入れ歯をつけている

毎日の**ケア**でむし歯予防！

危険ゾーンのむし歯は、4つの対策で防ぎます



担当：服部

ブラッシングを見直しましょう！

- 1 歯全体をしっかりとブラッシングして
プラークを落としてください
- 2 部分みがき用歯ブラシにフッ素のジェル
ハミガキをつけて、根面に塗布するように、
ていねいに磨いてください

はま歯科医院

〒501-6224 羽島市正木町大浦 79-2

☎ 053-391-4662

web <https://ham-dent.com/>

診療時間 平日 9:30~13:00/2:30~18:00

土曜 9:30~13:00/2:30~17:30

休診日 木・日・祝祭日