

かりん TOPICS

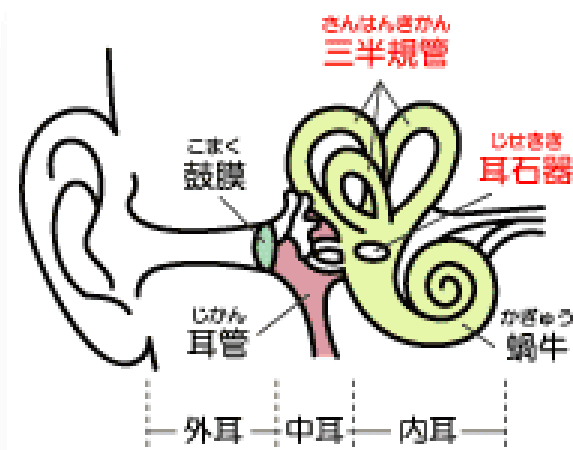
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

地震酔い

最近、地震でもないのに体が揺れることはありませんか? 「地震酔い」と呼ばれ、医学的には「下船病」といわれています。船から降りた後も体が揺れているように感じます。ジェットコースターに乗った後にも似たようなことが起きます。

地震酔いが起きるのは?

乗り物酔いと同じような仕組みで起こると考えられています。人は耳の奥の内耳にある三半規管と耳石器で、体の回転や傾きを感じています。脳ではさらに視覚や触覚、筋肉収縮の感覚の情報も集めて体の平衡を保っています。



なりやすい人は?

乗り物酔いしやすい人、特に女性に多いといわれています。乗り物の揺れは慣れますが、地震の揺れはなかなか慣れないため起きます。地震酔いが起きて、体が反応しているだけなので病気ではありません。

地震酔いになったら?

ほとんどは48時間程度で治まりますが、余震が続いているのですぐにまた揺れてしまいます。じっとしていたり、パソコン画面を見るように一点を見つめていると地震酔いになりやすいようです。適度に体を動かしたり、首のストレッチをして、内耳を刺激しましょう。また、余震に神経質になりすぎると、揺れを感じる原因になります。散歩したり、好きな音楽を聴いたりして、普段の生活を心がけましょう。1ヶ月近く揺れる感覚が続く場合は、別の病気の可能性もありますので、医療機関を受診することをお勧めします。



薬味を活用、食欲アップに

食欲が低下し、冷たい麺などですませることが多くなりますが、体の芯から冷えてしまうので注意が必要です。食欲を刺激し、さらに体の中から温める効果があるしそ・唐辛子・わさび・にんにく・梅・ごまなどの薬味を添えたり料理に取り入れるなどうまく活用しましょう。



冷たい飲み物に注意

冷たい飲み物を摂りすぎると胃腸が冷えて機能が弱り、さらに食欲が低下してしまうことがありますので注意が必要です。水分補給には、水やお茶がおすすめですが、運動をしたり、外での作業をする際は塩分や糖分が含まれるスポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。

当薬局おすすめ!
熱中症対策に
OS-1
オーエスワン



夏におすすめの食事 1

暑い日が続くと、体がだるくなり食欲が落ちるなど、夏ばての症状を招くことがあります。だからと言って冷たいものばかりを摂りすぎると、今度は体を冷やしすぎてしまいます。そこで、そんな夏におすすめの食事について、今月号と来月号でご紹介いたします。

たんぱく質とビタミンで栄養補給

夏ばて予防には、たんぱく質とビタミンをしっかり摂ることが大事だといわれています。特にうなぎと豚肉は両方が多く含まれているので、うまく主菜に取り入れるようにしましょう。また、豆腐も良質のたんぱく源です。サラダや冷や奴にする とさっぱりして食べやすくなります。



旬の野菜をたくさん食べましょう

夏野菜には水分が多く含まれており栄養もぎっしり詰まっているのでおすすめです。生で食べたり、ゆでたり、焼いたりさまざまな調理法でおいしく旬野菜と付き合しましょう。



暑さに負けないように、冷たいものばかりではなく、1日に1度は温かい料理を食べて内臓を温めることも大切です。自分に合った対策で、夏を乗り切りましょう。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。