



暑い季節は むくみやすい??

今年の梅雨は雨が少なく暑かったですね。そして梅雨が終わり夏本番となってきました。今回はむくみに関して説明していきたいと思います。むくみの原因には冷えが関連していると言われています。寒い冬はむくみやすい季節と言われていますが、夏もむくみやすいのです。それはエアコンで身体が冷やされることに関係しています。そして暑いので冷たい飲み物をたくさん摂取することも影響しているのです。

暑いとなぜむくみやすいの？

身体が冷えると血管が収縮して代謝を悪くしてしまいます。エアコンで涼しくなった室内から一歩外に出ると屋外では猛暑が待っています。暑い中外出すると汗をかきますよね。それによって体内の水分は奪われ、同時にのども渴きますので水分補給をします。のどが渇いているとゴクゴクとたくさんの水分を一気に摂取することとなり、不足分を通り過ぎて余分な水分が体内に溜まります。それがむくみの原因となる場合があるのです。その状態で再度エアコンが効いた室内に入ると汗をかいた身体は一気に冷やされて血管が収縮して摂取した水分が溜まりやすいのです。このように水分不足と過剰摂取を繰り返しやすいので暑い季節は体内の水分バランスがくずれやすいということです。

むくみ対策はどうすればいいの？

むくみ対策には何が効果的かといいますと、**適度な水分摂取**です。水分摂取といっても、ジュースや炭酸飲料ではいけません。**糖分の多い飲み物は吸水性が高く代謝を悪くしてしまいます**。先ほども言ったように冷たい飲み物も内臓を冷やしてしまい血流が悪くなってしまいますのでオススメできません。

★オススメの飲み物★

オススメの飲み物としては、利尿作用が高いものや塩分を過剰摂取している場合にはカリウムが水分量をコントロールしてくれますので、**カリウムを多く含む飲み物などがいい**でしょう。以下の飲み物がオススメです。

常温の水：汗をかいて水分を失うタイミングの前後にコップ1杯飲むのがいいでしょう。

はと麦茶：新陳代謝を促してくれて余分な水分を排出する作用があります。

ルイボスティー：利尿作用・抗酸化作用があります。

ジンジャーティー：生姜は身体を温めてくれるので冷えの改善に効果があります。

とうもろこしのヒゲ茶：ヒゲには利尿作用があり、カリウムがスイカの約50倍含まれます。

お茶を飲むときには温かいもののほうが水分を排出する役割のある腎臓に負担がかからないのでいいでしょう。ご自身のむくみの原因によって飲み物を選ぶようにして、つま先上げやかかと上げなどの運動も血流改善に役立ちますので合わせて行なうと、より効果が上がるで

