







# 健康のしおり

## 夏の疲れを防ぐには

夏の疲れは、ほかの季節とか、ハイキング、スポーツ等の後におこる疲れとは本質的に違います。そのため、夏の疲労対策は、ふだんの対策とは違ってくるのです。

それは、「一口に言って、慢性的疲労、あるいは、蓄積疲労の形をとります。しかし、そこに「暑さ」いうものが一枚加わって、生理性な重荷となつて身体活動の上のしかかつてくるため、特徴をもつた形となるわけです。

そこで、いま貴の疲労の特徴を

一つ一つ分せきしながら、それに適した対策を考えていくことにしましょう。

### 1. 水

私たちの体は、気温が28度をこえると、たゞえ安靜にしていても発汗をおこします。そして、この汗のおかげで、体温が37度に安定しているわけです。従つて、汗で失われる食塩と水を補給しない限り、体液の平均がくすれて、疲れがひどくなり、また、病氣になります。

幸い夏は無意識のうちに、脱水の度が進まば、必ずかわきを生じて水分をとりまかし、特に小配ぱりません。しかし、乳幼児の

場合には、こんな脱水が原因で発熱する例もすくなくありませんから、経験の乏しいおあさんは注意しなくてはなりません。

### 2. 塩分

日本人は、とかく食慾がないと水よりも注意し、半ば意識的に補給しなければなりません。

たとえば、量は少なても、良質のたん白は、ぜひ補給するように努力しましょう。牛乳、豆腐、チーズ、ヨーグルトなどは、この点では最高です。ドジ、ヨウやウナギもこんな目的にあうことが、昔から経験的に知られています。

### 3. たん白質

食慾がなくなれば、それだけエネルギー源が不足しますから、疲労がいつまでも残ることになります。したがつて、適当な栄養素の補給も十分に考えなくてはなりませんが、夏場だけはそれが大変効果的だということになります。



その他の夏季の活動や休憩の様子を示すイラスト。

## 良子さんの日記 (11)

五月一日

私の日記帳さん。しばらくの休みがなんさい。家の人にもまだついたけれど、ここしばらくの精神的・肉体的苦痛は最大だったのよ。でも、もうだいじょうぶ。

私の喜びも悲しみもみんな聞いてくれれど、これから毎日

スクーデを満すまでの十分間た

のいいデートを続けましょうね。

六月一日

兄と二人で光雄君の家へ妻刈りの手伝い。

光雄君は、学校を休むつもりだったらしいが「入ったからだいじょうぶ」、学校へ行つたらしく「やー」といってやつたら喜んで学校へ行きました。すなおない

子。私もあるんがほしい。

夕方、二台目の妻を積もうとしたら、光雄君が自転車でやってきました。ニキビのボツボツで

てきた頬を汗で光らせながら「どうぞ準備しておいてくれました。

光雄君の家の母子家庭です。光

雄君は、弟と妹が一人づついます

母子福禄金年額一万余千六百円

が支給されていますが、おかざ

んの苦労はたへんです。心なら

ずも光雄君を休ませて妻刈りをし

ようとしたとき、良子さんと度一

君の手伝いを要け、ほんとうに喜んだことでしょう。

ところで、拠出年金はもとより

福祉年金も、保険料に滞納がある

と受けられません。七月は、これらの保険料の納付時期です。保険

料を忘れずに納めましょう。

それでも、勝気で明朗、加えて

スクリーム買ってきたんだ。妻は

おれが積むよ」

好意無にすべからず。とけかか

つたアイスクリームをなめている

と、さすがに男の子、私がやつと

持ちあげた大東をゆうゆうと運ん

だり、積んだりしています。

家に帰つたら、おとうさんがふ

るを準備しておいてくれました。

光雄君の家の母子家庭です。光

雄君は、弟と妹が一人づついます

母子福禄金年額一万余千六百円

が支給されていますが、おかざ

んの苦労はたへんです。心なら

ずも光雄君を休ませて妻刈りをし

ようとしたとき、良子さんと度一

君の手伝いを要け、ほんとうに喜んだことでしょう。

ところで、拠出年金はもとより

福祉年金も、保険料に滞納がある

と受けられません。七月は、これ

のため、細胞の働きも弱まるの

から経験的に知られています。

4. アルカリ性のたべもの

更に、夏は、たとえ静かにして

いため、代謝機能が促進されるた

めに、乳酸や、焦性ぶどう酸とい

うような老廃物がたまります。そ

のため、細胞の働きも弱まるの

から経験的に知られています。

5. ビタミンB<sub>1</sub>とC

ビタミンは、体の中ではつくら

れないもので、特別の配慮が必要

です。

B<sub>1</sub>は、炭水化物が酸化される

ときに必要な働きをつとめます。

汗にまじつて大量に失なわれる

ときに手伝つて、活動の平均を乱さ

ります。だから、牛乳などの乳

製品、くだ物、青野菜などの、い

いわゆるアルカリ性食品を主にした

食事をとることです。

6. 睡眠

汗にまじつて、一晩能率のよい

睡眠をとることもあります。

汗にはナトリウム、即ちソーダが

多い。普段は、たん白質の

分解産物である窒

素合物（尿素・尿酸等）がええ

とれる。これが原因で、夏に體

生するストレスを緩和する作用が

あります。これも、夏場には普段

の2~3倍は必要です。

7. 飲水

汗にまじつて、体外へ出る

水よりも注意し、半ば意識的に

補給しなければなりません。

水よりも注意し、半ば意識的に

補給しなければなりません。

8. 食事

日本人は、とかく食慾がないと

お茶づけでごまかしてしまう癖が

あります。が、こんな習慣は、体力

を衰えさせることになります。

たとえば、量は少なくとも、良

質のたん白は、ぜひ補給するよう

に努力しましょう。牛乳、豆腐、

チーズ、ヨーグルトなどは、この

点では最高です。ドジ、ヨウやウナ

ギもこんな目的にあうことが、昔

から経験的に知られています。

9. お茶

日本人は、とくに夏場では、

体細胞分にたいせつなたん白質

を補うことに重点を置く必要があ

ります。

日本人は、とくに夏場では、

水よりも注意し、半ば意識的に

補給しなければなりません。

