

暑い時こそ、汗を流して



これは異常気象か？ なんだ、この連日の暑さは。体調を崩すひとが増えるはずだ。

65歳のK子さん。頭痛がする。体がだるい。眠れない。で、「熱中症か？」と、近所の先生に診てもらった。「ただの夏バテ」と言われ、薬が処方された。ネットで調べてみたら、ひとつはベンゾジアゼピン系の薬ではないか。これは大変。「わたし、認知症になる。脳梗塞になる」と、ワケが分からない。

この種の薬は、評判が悪い。もともと心配性のK子さん。「認知症になる薬だ」と勘違いした。が、とんでもない。ベンゾジアゼピン系の薬は睡眠薬でも安定剤でも、

夏バテ

使い方さえ間違えなければ、薬の中では副作用は一番少ない。と、何度も話すのだが、Kさんは聞く耳を持たない。こんなひとこそ、使いたい薬だ。

が、医者言うことを信じられないK子さん。時間さえあればネットを睨んでいる。不調の原因を探すのだ。が、調べれば調べるほど、不安になる。眠れなくなる、頭痛やめまいがする、と悪循環だ。

夏バテの体調不良は、自律神経の乱れが原因だとされている。というのに、Kさんは、一日中クーラーを使えばなし。で、体がだるいと言って、朝も昼も横になっている。これでは、自律神経は

朝の運動で体にリズム

さらに乱れる。暑い時こそ、外で汗を流すべき。そのほうが自律神経には良い。薬もネットもクーラーも要らない。頭をカラッポにし、体を動かすだけで。

どうだろう。朝の涼しいうちの散歩やラジオ体操というのは。朝の運動は、体内時計をリセットし、セロトニンを増やす。セロトニンは、血圧や消化、体温など自律神経のリズムも整えてくれる。そのうえ、セロトニンは睡眠促進ホルモンのメラトニンの材料だ。薬なしで眠れる。なにより、お金がかららないのが良い。

(石黒修三 しいぐるクリニック
脳神経外科専門医、金沢市在住)