

すこやか通信

R5.6.20
発行

夏至を迎え、1年のうちで1番夜の短い季節となりました。天候や気圧が変化しやすいため体調も変動します。大きく深呼吸をして天気の良い日は太陽を浴びて穏やかにすごしていきましよう！

今回は足のむくみについてご紹介します。むくみとは血液の流れが悪くなり、血管からにじみ出た水分が細胞の隙間にたまることによつて発生する症状です。原因はさまざまですが、塩分やアルコールの摂りすぎ、ストレスや長時間同じ姿勢でいることと起こります。また意外なことに水分が不足してもむくみが生じることがあります。

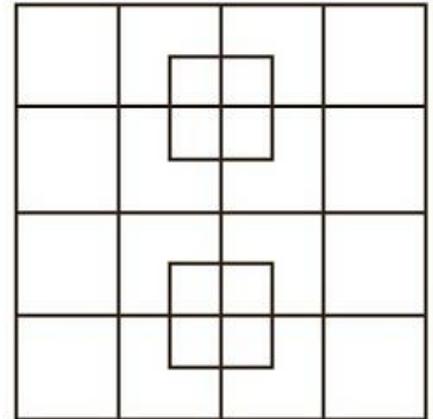
足がパンパンになるほど水が溜まってしまうと、水分を控えようとされる方がいますが、水分不足状態になるとからだは体内に水分をため込もうと働くために、むくみの解消にはなりません。水分をきちんと摂れば発汗作用や利尿作用が活発になり結果として水分を排出することができます。ただ、心臓や腎臓の機能低下により慢性的にむくみがある場合は医師の指示に従つて治療してもらいましょう。これから気温も上がりさらに水分摂取が必要になってきます。カフェインの入っていない麦茶などをこまめに積極的に摂つて、むくみ防止と暑さになれていきましよう！



あの有名なApple社の入社試験に出た問題です。40個以上が合格点です。



簡単なテストです

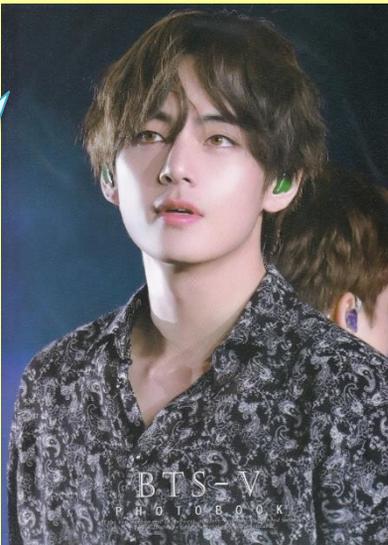


正方形がいくつありますか？

世界の美女、イケメンランキングで一位に輝いたお二人だそうです。



ジャスミン・トオークスさん
アメリカ出身でエグアドル副
大統領のお嫁さんです。



キム・テヒョンさん
韓国出身でヒップホップゲ
ループBTSのメンバーです。



すこやか
リハビリセンター

<https://s-riha.jp>

発行者 池田政輝