



IMEDIS

CENTER OF INTELLECTUAL
MEDICAL SYSTEMS

BRT通信

2020年
8月号

夏バテ予防



かつて夏バテといえば暑さで体力を消耗し、食欲が落ちてグッタリする状態をいいました。でも、いまどきの夏バテは同じグッタリでも、その原因は昔のものとは違うことが。自分がどうして夏バテしているかを知らないと、まちがった対策でさらに体調を崩してしまうこともあります。現代ならではの夏バテについて知り、しっかり対応しましょう。

自律神経が乱れる「冷房バテ」

猛暑ゆえに、かなり冷房の設定温度が低めに。屋内は寒いほどなのに、外に出れば激しい暑さ。気温差の大きい屋内と屋外を一日に何度も行き来することで、自律神経が乱れ、内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなってしまいます。

また、冷房の効いた屋内に一日中いるという人も問題。体が冷えきって血行が悪くなり、やはり内臓の働きが落ちたり、肩こりなどを引き起こしがちです。屋内にいるときは、羽織り物や膝掛けなどで冷えすぎないようにすることが大切です。

冷たい食べ物で「食冷えバテ」

キンキンに冷えたビールや、氷たっぷりのジュースにアイス、かき氷など、夏になるとつい手が伸びてしまう冷たい食べ物や飲み物。現代のように冷房漬けの人たちがこうした食べ物ばかり食べていると、胃腸が冷えすぎて機能が低下し、胃もたれや下痢を起こすことにも。内臓を冷やさないようにしてください。

(サワイ製薬ホームページ参照)

夏バテは、夏の暑さに対応しようとして、身体の生理的調節機能が破たんし、その結果、いろいろな不快症状が現れます。

汗は体温を一定に保つのに必要ですが、汗とともにナトリウム、カリウム、カルシウムなど、体に必要なミネラルも一緒に排泄されてしまいます。結果、体内のミネラルバランスが崩れ、疲労感が生じる原因となります。(大阪府医師会)

免疫学者で腸内環境に詳しい東京医科歯科大学名誉教授の藤田紘一郎氏は、「夏バテによる不調も、腸内細菌の活動が鈍り免疫力が低下してしまうことが要因」と述べています。

暑い夏を元気に乗り切るために、バランスのとれたミネラル摂取と腸内環境を強化する発酵乳酸菌が同時に摂れる、ナチュラルミネラルエンザイムをお勧めします。

Natural Mineral Enzyme 毎日が安心。まずは「ミネラル・エンザイム」。

イメディス・オリジナルサプリメント

- ・ 医師の監修のもと78種類ものミネラルがバランス良く含まれ、吸収を高めるため発酵乳酸菌を配合。
- ・ さらにリラックス効果がある新生児の脳波と同じ周波数を転写済みです。

天然由来成分のみを使用

- ・ 天然由来のイオン化有機ミネラル
- ・ 無農薬玄米の複合活性酵素（乳酸菌 & 酵母菌）
- ・ サンゴカルシウム



アメリカ・ウエバーステート大学の分析によるミネラル成分一覧

水素	カリウム	セレン	バリウム	ハフニウム
リチウム	カルシウム	臭素	ランタン	タンタル
ベリリウム	スカンジウム	ルビジウム	セリウム	タングステン
ホウ素	チタン	ストロンチウム	プラセオジウム	レニウム
炭素	バナジウム	イットリウム	ネオジウム	白金
窒素	クロム	ジルコニウム	サマリウム	金
酸素	マンガン	ニオブウム	ユウロピウム	水銀
フッ素	鉄	モリブデン	カドリニウム	タリウム
ナトリウム	コバルト	銀	テルビウム	鉛
マグネシウム	ニッケル	カドミウム	ジスプロシウム	ビスマス
アルミニウム	銅	スズ	ホルミウム	トリウム
ケイ素	亜鉛	アンチモン	エルビウム	ウラン
リン	ガリウム	テルリウム	ツリウム	
硫黄	ゲルマニウム	ヨウ素	イッテルビウム	
塩素	ヒ素	セシウム	ルテチウム	
希ガス成分 (ヘリウム、ネオン、アルゴン、クリプトン、キセノン、ラドン)				

9,000円（税別）
180粒入（約1ヶ月分）

飲み方

通常 1日6粒（朝3粒、夕3粒）
体重60kgの成人目安

ストレスの多い日 通常+朝3粒、夕3粒

製造元 西川製薬
販売元 株式会社イメディスジャパン
BRTサロン

