

しあわせます通信 8月号 vol.111

今年も「危険な暑さ」の猛暑がやって来ました！梅雨が明けてすぐ干した梅が1日で塩を吹いていました。3日も干して大丈夫なのか心配になったので2日でしまったのですが、大丈夫なのかな？

そんな梅も干からびそうな暑さの中、先生は「ゼロ富士」に行ってきました。ゼロ富士とは、



海拔0メートルの田子の浦みなと公園から富士山の頂上3776メートルを24時間以内に往復するもので、スタート地点から富士山5合目までが約50キロ。これだけでフルマラソンより走らなければいけません～。まだまだ余裕！？な行きの5合目。

徐々に寒くなり、7合目では上着を2枚、8合目ではズボンを重ねて履き、手袋をしても寒くてブルブル震えていたそう。「こんなに暑い日に！死ぬよ！」と、私の母親も心配していましたが、逆でした。

頂上まで登り、また5合目まで戻ってきたら50キロ走ってゴールですが、もう足も上がらないし、制限時間内にゴールできないと判断した先生。残り33キロ地点のエイドでリタイヤを申告して、同じくリタイヤした方とバスと相乗りタクシーでゴール会場まで帰ったそうです。悲しい結末！だけど、もうリベンジはしなくていいからね～出来ないと受け入れる事も大切！

制限時間内にゴールできないと判断した先生。残り33キロ地点のエイドでリタイヤを申告して、同じくリタイヤした方とバスと相乗りタクシーでゴール会場まで帰ったそうです。悲しい結末！だけど、もうリベンジはしなくていいからね～出来ないと受け入れる事も大切！



今年は各地でお祭りが再開されていますね。先生の地元、久米南町の「宮地やすらぎの里」での「ハス祭り」も久しぶりに開催されました。カラオケや太鼓などのステージはもちろん、秘かに町民が燃えているのが「川柳大会」です。久米南町は川柳の町として、あちこちに川柳が書かれています。過去1回だけ参加した私の句は、なんと入賞し、川柳饅頭を頂きました！そして今回。またしても入賞！しかし賞品は柚子せんべいと柚子胡椒でした。それも嬉しいのですが、川柳饅頭を作っていたお店が閉業したという事でした。思わぬところで時の流れを感じる事となりました。入賞できなかった先生は悔しそう。学生の頃、川柳クラブに入っていたなんて初耳だったし、川柳クラブが存在することにも市内っ子にとってはビックリ！ みちこ



しあわせます



排尿の悩みに効くセルフケア

普通に生活しているとあまり気にならないのに、うまくできなくなると途端に毎日が辛くなる場合があります。毎日無意識に繰り返している生理現象、特にトイレに行ってする排尿はその代表と言えるかもしれません。

頻尿、尿漏れ。こうした問題は、人にはなかなか相談しにくいものです。オススメなのがセルフケアです。内容は単純ですが、きちんと習慣化すれば、症状が改善する見込みは十分あります。

1. 尿意の段階を意識して、適切なタイミングでトイレに行く。

このタイミングで行けば大丈夫だ、というラインを自分で知ることが改善の第一歩です。

2. 適度に水分を摂る

最近、暑い季節になると「こまめに水分補給しよう」と言われます。

ここで注意したいのが熱中症と脱水症の違いです。実は熱中症予防だと言って、炎天下や暑い部屋でむやみに水を摂っても、体内ですぐに温まってしまいます。これでは脱水症は防いでも熱中症は防げません。ですから夏場に頻尿や尿漏れ、同時に熱中症も防いでいくには、室内ならエアコンで気温を下げ、加えて扇風機を回して体の熱を飛ばすようにするとよいでしょう。本当は水を大量に摂るより、熱を放散させることが肝要なのです。

日頃水分を摂り過ぎてしまう方は食事を意識して塩分を控えましょう。

頻尿や尿漏れに悩む方は、生野菜・果物は夕食ではなるべく避け、朝食や夕食で摂るようにしましょう。夜間頻尿を避けるためです。

糖尿病の患者さんが多飲多尿であるように、血糖値が上がると水を飲みたくなります。炭水化物系のメニューより、低糖質高タンパクの食べ物をオススメします。

骨盤底筋の衰えを感じている方はウォーキングがオススメです。

これらのセルフケアを続けても生活に支障が出ている場合には、迷わず専門家に相談しましょう。

水分の摂り方に気を配ろう

夏場は気温を下げ
適度に水分を摂る



低糖質で高たんぱくの食事(例)

