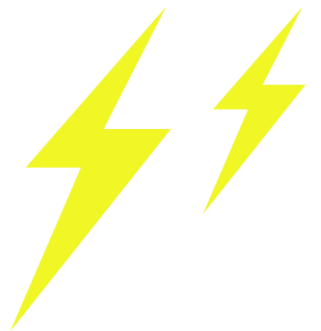


『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
 今月は『痛い！あの嫌な静電気対策』についてお届けします。  
 乾燥する季節になると、やって来るあのバチバチ・・・  
 今年こそ、きちんと対策を立てて、あの痛い静電気から体を守りましょう！



## 静電気はなぜ起こるの？

私たちの身体は、電気で動いている事をご存知ですか？  
 筋肉の収縮に参与する神経伝達は、全て電気信号で更新し合っていますし、筋肉の収縮も電気が関与しています。  
 そんな事もあって、身体には電気が溜まりやすいのです。  
 冬場、重ね着などで服の摩擦により、身体から『-』の電気が奪われ『+』の電気を帯びてしまいます。  
 一方、ドアノブなどの金属類は『-』の電気を持っています。  
 そんな状態で、ドアノブに触れると・・・バチッと放電し、痛い思いをするのです。  
 静電気が起こりやすい条件や気候は、①空気が乾燥している(湿度20%以下)、②気温が低い(20度以下)です。

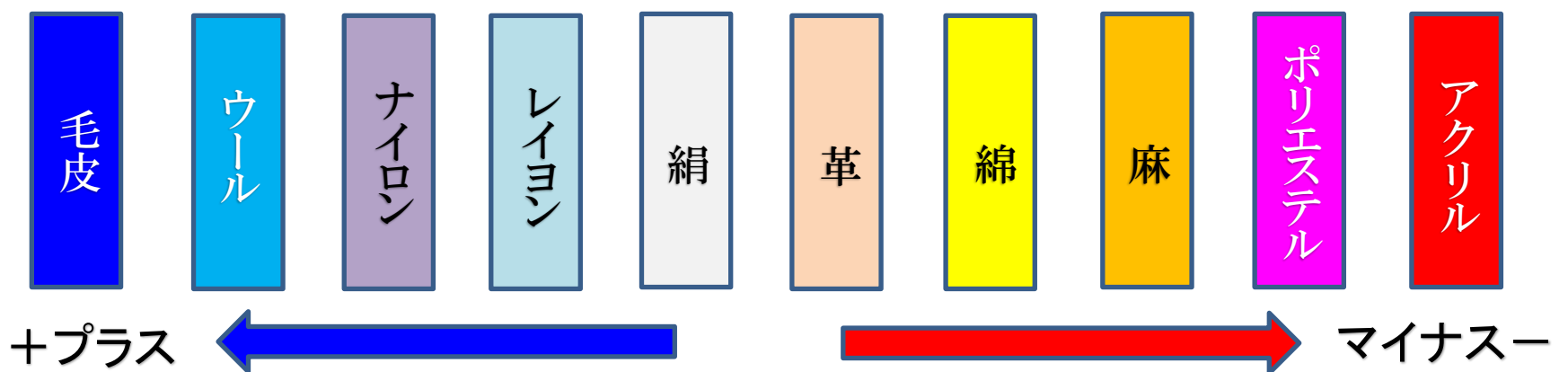


## 身体への影響はあるの？

ただ痛いだけなら、ほんの一瞬我慢すれば良いですが、どうもそれだけでは済まなそうな静電気・・・。  
 実は、身体に『+』の電気を溜めた状態が長く続くと、放電と同時に体内のカルシウムやビタミンCを流出してしまうのです。  
 その結果、疲れやすくなったりストレスが溜まるなど、健康にも悪影響が・・・。  
 また、ほこりを吸い寄せてしまうため、アレルギー体質の方にとっては、静電気も大敵となるのです。

## 知らなきゃ損！静電気の起きやすい服装

まさか、洋服の組み合わせで静電気が回避できるとは！！  
 服の素材によって『+』に帯電しやすいものと、『-』に帯電しやすいものがあり、近い素材の組み合わせは静電気を発生させにくく、遠い素材同士の組み合わせは、静電気を発生させやすくなるのです。  
 ウールのセーター(+)にアクリルのインナー(-)なんて組み合わせは、静電気発生機みたいなものなんです！



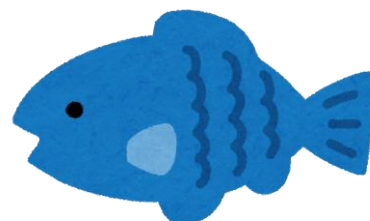
## 静電気の起きやすい服装食べ物

まさか！？食べ物で静電気が予防できる？  
 同じ環境にあっても、静電気が起きやすい人と、起きにくい人がいます。この違いって・・・？  
 実は血液のph(ペーハー)によるものだったんです。  
 血液が酸性になると『-』電気を保持できなくなり、静電気が起こりやすくなるのです。  
 つまり、静電気の防止策として、血液はアルカリ性に保つ事が大切なのです。

### 血液をアルカリ性に保つには

- カルシウム 小魚、ヨーグルト、チーズ、牛乳、モロヘイヤ 等
- マグネシウム ごま、アーモンド、わかめ、ヒジキ、大豆、あさり 等
- ナトリウム 梅干し、塩昆布、明太子、生ハム、佃煮 等
- カリウム 煮干し、するめ、バナナ、パセリ、アボカド 等

の摂取が有効となります！ 逆に血液を酸性にしてしまうのが、ファストフードのハンバーガー類や、スナック菓子即席ラーメンなどのジャンクフード類です。



## ダメ元でやってみて！！

最後の手段！  
 ドアノブに触れる前に、手を洗きましょう！ →手の乾燥が+電気を溜めこみます。  
 湿り気があるだけで、原因である湿度(乾燥)が1つ消えることに・・・。  
 ちなみに私は、指先をハーハー温めてから触ってます。意外と効果あるかも！



1月号は『爪で簡単、健康チェック』です。  
 監修:構成 F・E・P 打林