

8月



夏に多いトラブル解決!

夏も本番!! 電力不足に伴う夏場の節電で熱中症や脳梗塞などが急増すると予想されています。夏を元気に乗り切る為に夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏の不調「夏バテ」
「なんだかだるい」「そんな症状がありませんか?それはずいぶん夏バテかもかもしれません。」

夏バテとは、暑くなると体が暑さに対応しようと体温調節機能が働きますが、その際、体が気温の変化についていけなくなると自律神経の調節機能が低下し、体に向らかの不調があらわれる症状を総称して「夏バテ」と言います。

原因としては、暑さからくる食欲の低下や、睡眠不足、発汗などによって体が疲労し、回復するスピードが遅くなるため、さまざまの不調が現れてくるのです。最近では暑さからくる夏バテのほかにも、**冷房による夏バテ**が増えています。

冷房は上手に使えば快適なのですが、使い方を間違えると自律神経失調症や冷えを引き起こす夏バテの原因。今回は暑さにも冷房にも負けない、夏バテ防止を紹介します。

◎冷房温度は28度

室内外の温度差が5度以上あるとカラダは体温調節をしにくくなり、涼しいとまではいきませんが、真夏でも扇風機と併用をして温度を調節するだけでも暑さが和らぎます。

◎頭部を冷やして安眠アップ!

女性に多いのが冷房による冷え。特に就寝時は冷房をかけたままにして冷えを感じやすくなる上、体に負担がかかります。暑さで睡眠が十分にとれないという人は**頭を冷やす**のがおススメ。睡眠不足は熱中症の引き金。全身を冷やさなくても**おでこや首の後ろ**などに冷たいタオルをあてたり、**熱さまし用のシート**を利用すると涼しく感じます。

◎夏でも湯船につかる

人は汗をかいて温度調節をしていますが、冷房の使用が増えて夏でも汗をかきやすくなる**自律神経が乱れる**原因に。上手に汗をかくことは熱中症予防にも効果的。

湯船でカラダを温めることは発汗を促すほか、冷え性の予防、疲労回復などが期待できます。

◎夏野菜とスパイスで乗り切る!

夏野菜は体を冷ます効果があり、夏場には汗と一緒にビタミンやミネラルを失う為、夏野菜はたっぷりとりましょう。香りや辛味を利用することにより、食欲増進も期待できます。

使った夏カシ!

発汗、消化促進、抗酸化作用など、より効果が高まり、胃腸の働きをよくし、食欲を増進させて疲労回復の効果も期待できる最強レシピです。

◎夏バテ予防の救世主!

ビールのおいしい季節。お酒やアイスクリーム・ジュースなどつい摂りすぎてしまいがち。消化機能が低下し食欲不振の原因に。室内にいる時は**温かい飲み物を摂る**ように心がけましょう。また、特に**お勧めなのが梅しるし番茶**。

「梅しるし番茶レシピ」

材料(1人前)
梅干し1個
醤油(茶さじ1杯)
生姜汁(2〜3滴)
番茶(3年番茶など)

作り方

- ①梅干を湯飲みに入れて種を取る
- ②醤油と生姜を加える
- ③梅干をよくねってくす
- ④よくかき混ぜて熱いうちに飲む

その他の効能

二日酔い、冷え性、生理痛風邪



脱!脱水

脳梗塞・心筋梗塞の防止

「脳卒中」には、**脳の血管が破れる「脳出血」と、脳の血管が詰まる「脳梗塞」**。「脳卒中は冬に多い」と思われているが、**脳梗塞に限るとむしろ夏の発症数が多い**。脳卒中の**7割が脳梗塞**。心筋梗塞とは、虚血性心疾患のうちの一つで、冠動脈の血流量が下がり、心筋が虚血状態になり壊死、または壊死に近い状態になる疾患を言う。人口動態統計によれば、急性心筋梗塞による死亡者数は45,039人で**日本人の死亡原因の中でも多く**を占めています。

【原因】発症が多い時期…6月〜8月

水分不足で血液がドロドロになり、水分が不足すると血液が濃くなります。血液中の粘度が高まると血流が悪くなり血栓ができやすくなってしまいます。

【夏に必要水分量】

食事などから水分をとりこんでいますが、尿や汗、皮膚、出ていってしまいます。そのため最低でも**1.2リットルの水分を**補給しないと足りなくなってしまう。

【効果的な水分摂取方法】

脳梗塞・心筋梗塞は朝に多いです。夜寝ている間に水分を摂らないため血液がドロドロになりやすいのです。そのため、**夜寝る前にコップ1杯の水、朝起きた時にもコップ1杯の水を飲み**ましょう。そして、**夜トイレに起きた時もコップ1杯の水を飲む**ようにしましょう。

【専注意!】

赤酒やコーヒーなどは利尿作用があるため、飲んだ以上に尿で水分が出ていってしまう為、**倍の水分を摂る**必要があります。また、長風呂も同様。水分を**1.5**倍摂る必要があります。

脳梗塞

- 物がタヌって見える
- 舌がもつれる
- 物を落とす
- 片側のしびれ

心筋梗塞

●突然の刺されたような、締め付けられた胸の痛み。胸の真ん中に起こることが多く、他には、胸の左側、胸全体、胸の右側、みぞおち、肩や左腕、下あごなどで痛みを感じることがあります。

クラゲに刺されたら

夏真っ盛り♪暑さ対策に海水浴に行かれる方も多くなるとありますが、以外と知られてないのがクラゲに刺された時の対処法。この機会に対処法を覚えて思いっきり夏を楽しみましょう♪

- 1. タオルなどを使ってクラゲの触手を取り除く!
(※素手で除去しようとすると二次的に手も刺され被害が拡大する)
- 2. 海水で洗う、真水禁止!!
(※真水で洗うと表皮についたクラゲ細胞から毒針が発射され疼痛が強くなる為)
- 3. 氷や水で冷やし、抗ヒスタミン(オイラックスやユースキン等)又はステロイド外用剤・内服薬を使用する!
- 4. 頭痛、吐き気、頻脈、呼吸困難などの全身症状がある場合は、すぐ救急車を呼びましょう!



クラゲ刺傷防止策

- ◎くらげおけ日焼け止めを塗る◎長袖を着て露出を少なくする
- ◎くらげが嫌うナイロン製のポテターズーツやストッキングを着用する