

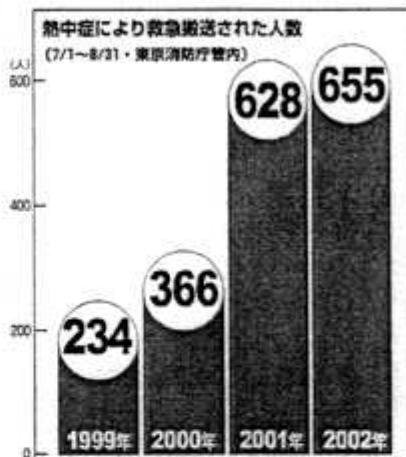
Special
特集
Report



地球温暖化で急増中!

「熱中症」を予防しよう!

ここ数年、熱中症で倒れて、命を失う人が急増しています。熱中症というと、炎天下の屋外で発症すると考えられがちですが、熱帯夜の睡眠中に発症するケースも少なくありません。特に体温調節機能の衰えたお年寄りは注意が必要です。



健康な人でもある日突然襲われる熱中症

ここ数年の夏、熱中症で救急車で運ばれる患者さんが急増しています。その原因としては、地球温暖化やヒートアイランド現象(都市部が砂漠化し、平均気温が上昇する現象)にあるともいわれています。

熱中症は、戸外で起こるとは限りません。熱帯夜の睡眠中に熱中症で亡くなった方の事例も報告されています。

また、熱中症は、病弱な人や



若くて健康な人でも油断はできない

高齢者だけがおそわれる症状ではありません。若くて健康な人でも、ある日突然、命を奪われるような事態になりかねない、大変恐ろしい症状ですので、猛暑の夏は、熱中症の危険から身を守るための知識を持ち、予防することが大切です。



なぜ熱中症はそれほど危険なのか?

人の体には、体温を一定に保とうとする働きが備わっています。体温が高すぎても低すぎても、人の体は正常に機能することができないからです。

体温を下げるための大切な手段として、人は汗を出します。汗が蒸発する時に、体内の熱と一緒に放出されます。

しかし、大量の汗をかきすぎると、体内の水分が不足して脱水状態となり、血流が悪くなります。同時に汗と一緒に体内の塩分が失われ、血圧が低下します。そうすると、汗を流して体温を下げようとしても、汗にする水分が無く、血液もドロドロ



夏の外出時には水と塩を持ち歩く

状態で、体内に熱がこもり、その結果、全身の機能が麻痺して熱中症となり、死に至ることもあるのです。



予防の基本は塩分と水分をこまめに補給!

以上のことから、熱中症を避けるためには水分の補給が大切だということが分かります。

しかし、単に大量の水分を取れば良いというわけではありません。たとえばお茶や、コーヒーなどには利尿作用があり、むしろ水分を放出する効果が働

きます。補給するには、水が最適です。

また、一度に大量の水を飲んではいけないということも覚えておいてください。瞬間的に大量の水をとると、体内のバランスを保つために尿の放出を促すことになり、脱水症状からの回復を遅らせてしまうからです。

水と並んで、熱中症の予防に欠かせないのが塩です。汗には塩分も含まれていますから、補給には水と塩をとる必要があります。市販のスポーツドリンクなども良いでしょう。

見 過ごしては ならない 初期症状

熱中症は、初期の段階で、その症状を見逃さないことが最も大切です。

具体的には…

- ◆体が熱くほてる。
- ◆足がフラつき、体が思うように動かなくなる。
- ◆集中力がなくなり頭がぼーとする。
- ◆手足にけいれんが起る。

夏の暑い時期に、このような症状が現れたなら、それは熱中症の症状と見て間違いありません。体内にどんどん熱がこもっている状態ですから、一刻も早くその熱を放出しないと、症状

熱中症の初期症状



はますます悪化してしまいます。

も しのみの時の 応急処置 必ず体を冷やす

熱を急速に下げたい時は、体の表面に霧吹きで水を吹きかけてから扇風機にあたると、気化熱で一気に体の熱が放出され、涼しくなります。

また、熱中症で倒れた人にはすぐに次のような応急処置をしてください。

●涼しい場所に移動させる●

木陰や冷房の効いた部屋など涼しい場所に移動させ、平らな場所に寝かせ、ベルトなどを締め付けているものを緩めてあげます。

●意識の有無を確認する●

患者さんの耳元で呼びかけたり、肩をたたいたりして、反応があるかどうか調べます。反応が無い場合、すぐに救急車を呼んでください。

●水分を補給する●

患者さんの意識がある場合は水分を補給します。冷たいスポーツドリンクなどをたっぷり与えます。水分を補給した後、トイレに行って排尿できれば心配ありません。そのまま休んでいれば回復します。

●高熱の時は体を冷やす●

体の熱が高い場合は、意識の有無にかかわらず、一刻も早く医療機関で治療を受けることが大切です。すぐに救急車を呼んでください。救急車が来るまでの間はできるだけ体温を下げる必要があります。先ほど説明した、水を吹き付けてから扇風機で風を当てたりする方法のほか、体の動脈が通っている部分を水などで冷やすのが効果的です。冷たいタオルや氷のうを、首の周

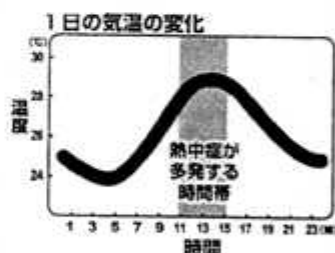
りやわきの下、足の付け根などに当てて体を冷やし、体温を下げるようにします。

外 出する時は 首の後ろの 日差しを防ぐ

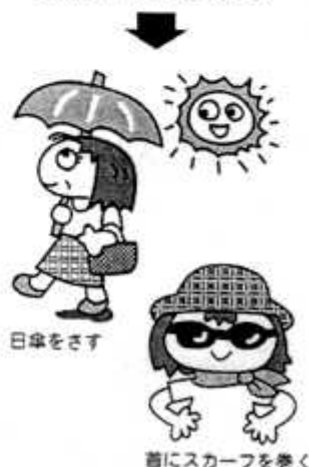
夏の日差しから守りたい体の部分は、首の後ろです。この部分には“延髄”という器官があり、大脳や小脳、および脊髄からの神経線維が通っています。ここが熱を持つと、心臓や血管の収縮・拡張や体全体の発汗などをコントロールする中枢が麻痺しかねません。つまり、熱中症の危険性が高くなってしまいます。

夏場の外出時には、日傘を差すなどして、首の後ろに直射日光が当たらないように注意しましょう。

1日の中で、最も熱中症の発症率が高いのは午後1～3時前後ですから、この時間帯の外出は特に注意しましょう。



炎天下の日中に外出するとき



What Do You Know?

疲れやすい
疲れがとれない
だるい...



倦怠感

夏の不快症状、リフレッシュ術

熱帯夜が続いて、睡眠不足で疲れがとれない、体がだるい、疲れやすい…。そんな時は体に疲労物質がたまった状態です。代謝を高めて、疲労物質を追い出しましょう。その日の疲れはその日にとり、夏を元気に乗り切る秘訣です。



手のひらのツボをズンと押し込む



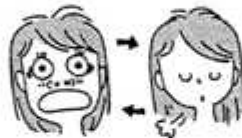
●ツボの位置

手のひらの中央あたりにある労宮。軽く手を握った時に中指の先端がつくところからやや人差し指寄り。

●押し方

ボールペンなどの柄でズン、ズンと何回も押します。労宮は疲労物質の収集所。むくんだり、硬くなったりした時は疲労の度合いが強い証拠。

びっくり顔で目覚めさわやか



朝、鏡の前で一番にしたいのが“びっくり顔”。口は裂けるほど大きく開き、目はこぼれんばかりに見開き、鼻の穴も全開。びっくり顔のまま2~3秒静止して、また普通の顔に戻して、息をお腹から吐き出します。これを5回繰り返します。

ラベンダーの香りで心地よく眠る



暑くて寝苦しい夜は、枕元にラベンダーの香りを漂わせてみると良いでしょう。ポプリを置いてもいいですし、エッセンシャルオイルを1~2滴、ティッシュペーパーに落とすだけでも効果はバッチリです。気持ちが落ち着いて、心地よい眠りを誘います。

ぬるめのお湯でゆったりと半身浴



37~38℃のぬるめのお湯に、20分以上つかる半身浴は、疲労回復、ストレス解消に最適です。玉のような汗が出るまでじっくりと、読書や長電話などを楽しみながらどうぞ。冷房病の改善にも効果的です。

熱いシャワーでシャキッと目覚める

シャキッと目覚めるには、交感神経の働きを高めます。それには、熱め42~43℃のシャワーが効果的。3分間ずつ冷水(20℃くらい)と交互にかけます。血管の収縮、拡張を促し、代謝機能を良くします。



What Do You Know?

What Do You Know?

エコノミークラス症候群を防ぐ 4つのポイント

Health Advice



夏の行楽シーズン真っ盛り。国内各地や海外に出かける人も多いことでしょう。そこで気になるのが、長時間飛行機に乗って、胸の痛みや呼吸困難を起こす「エコノミークラス症候群」。飛行機だけでなく、列車や車でも起こることから、今では「旅行血栓症」と呼ばれるようになりました。世界中で、年間約2,000人がこれで亡くなっているとの報告もあります。

飛行機や車の狭い座席でじっとしていると、足に血液がたまり、血行が悪くなります。エコノミークラス症候群は、長時間座り続けることによって、足の静脈に血栓(血の塊)ができる症状のことです。

足にできた血栓の一部がはがれ、足の静脈から心臓を通過し、肺へ流れて肺の血管を詰まらせて、呼吸困難に陥り、重症の場合は死に至ることもあります。

飛行機が目的地に着いて歩き出した時に症状が出やすいのは、歩行によって筋肉が収縮して、足にできた血栓を肺のほうへ移動させてしまうためです。

機内での 気分転換をはかる

機内では知らず知らずのうちに緊張から体が硬くなり、血液の循環が悪くなってしまいます。ストレッチ体操をしたり、足を伸ばしたり、軽い運動をしましょう。

足踏みや 足首の運動を

足の筋肉を動かすこと、特にふくらはぎの筋肉を使うと血栓ができにくくなります。座席に座ったまま、ふくらはぎの運動や足の指を動かし、血液の流れを良くしましょう。



足のうっ血を防ぐ運動

水分をとる

体の中の水分が減ると、血液が固まりやすくなってしまいます。特に飛行機の中は乾燥しているので、十分に水分補給を。ただし、アルコールやコーヒーのとりすぎは、利尿作用によってかえって脱水症状を起こすことがあります。

ゆったりした服装を

体や足を強く締め付けると、血液の流れが悪くなって血栓ができやすくなります。ゆったりした服装を心がけましょう。弾力ストッキングは、足全体を圧迫することで、むしろ血液のうっ血をなくします。



What Do You Know?

衰えた脳を活性化!

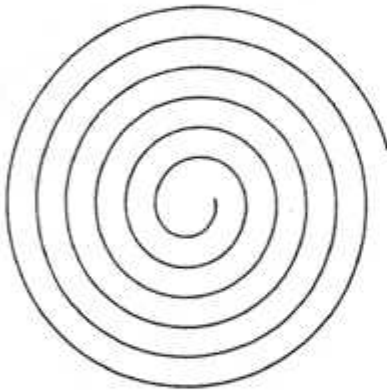
簡単トレーニングで

最近、物覚えが悪くなった。よく忘れ物をする…。そう気づいたら、脳の元気をアップするトレーニングをしてみてください。老化のせい？そんなことはありません。年齢に関係なく、脳は使わないでいるとサビつくものです。毎日使い続ければ大丈夫。暑いからといって、ポーツとしていないで、脳を刺激しましょう。



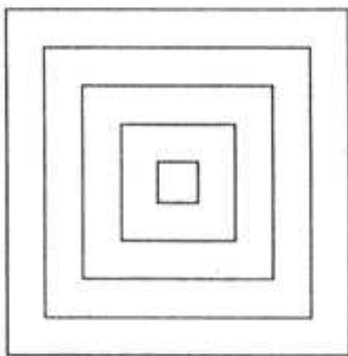
見るだけ!

脳を元気にする トレーニング



うすまきトレーニング
うすまきの中心から外側へ目を動かします。最初はゆっくり、確実に目で追います。慣れてきたら徐々にスピードアップ。このうすまきトレーニングや下の真四角トレーニングを行うと、眼筋が鍛えられ、眼の動きも速くなります。その結果、右脳が活性化されます。

うすまきトレーニング



真四角トレーニング
まず、中心の四角形を見て、ひとつづつ外側の四角形に目を移していきます。一番外側までいったら、今度は反対に、一番中心の四角形まで戻ります。これを一分間の間に四回繰り返し返します。最初はゆっくりでもかまいませんが、だんだん速く動かせるようにします。

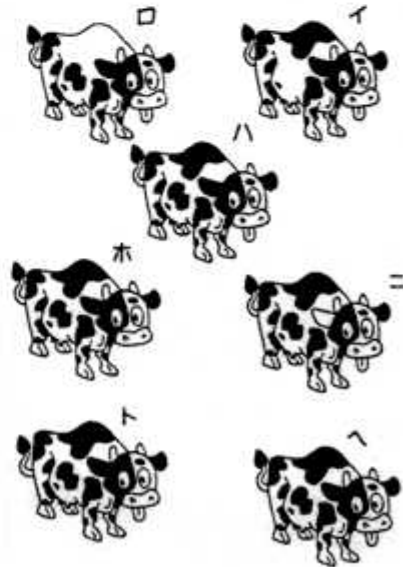
真四角トレーニング

間違いさがしトレーニング

牛の親子はどれ?

問題

牧場にたくさんの牛が放たれています。この中に、お母さん牛と対称の牛が1頭だけいます。さがしてください。



足のむくみ



上手に歩くと

立ち仕事や長時間同じ姿勢でいる人はむくみやすい。ー

どこでもできるむくみの解消法



一足のむくみを取るには、足の血行を促す運動が最適です。足を軸にしてつま先を伸ばしたり、足首をぐるぐると回転させるだけで、足にたまった疲れがスーッと引いていきます。コツは、ゆっくりと行い、決して反動をつけないことです。

一ぬるめのお湯に入り、筋肉の緊張をほくして、毛細血管の血行を良くさせます。その後さらに、冷水をサッとかけると毛細血管がキュッと引き締まって、血行をより良くします。



一お風呂から上がったらずを曲げて心臓よりも高いところに置いて、体を20~30分休めるようにします。足を心臓よりも高くすることで、うっ血して循環が悪くなった静脈血を心臓に戻しやすくします。

Wellness Life Information

健康情報局

当院のリハビリ室からのお知らせです

夏本番。街を歩く人たちのファッションもすっかり涼げです。素足でサンダルを履いて歩く機会も多くなっているのではないのでしょうか？
そこで気になるのは、足のむくみです。クーラーによる冷えに加え、暑くて運動不足にもなりがちで、液の循環も悪くなるばかりで、血の悪くなる、疲労物質がたまって、血のむくみや元気が過ります。そこで、簡単なむくみの解消法をご紹介します。

足の疲れとむくみの解消に…

全身医療マッサージ 「ロイヤルクラウン」



1日中、立ちっぱなし、歩きっぱなしで、うっ血して循環が悪くなった静脈血を心地よいマッサージで心臓に戻りやすくします。

マッサージローラーが、ふくらはぎから上半身へと、全身を優しくもみほぐし、治療が終わった時には、足が軽くなったように感じられるはずです。

Health Rescue

夏の不快症状を 赤いパワーで解消



暑さで体がだるい、動悸やめまいがする、なんだか一日中ボーッとしている。
このような不快な症状は、ビタミンやミネラル不足、活性酸素の増加が原因です。
そこで強力な抗酸化力を持ち、不足しがちなビタミンやミネラルをたっぷり含む
「赤い食材」の出番です。そのすごいパワーに注目！

赤い食材 その1 トマト

紫外線での目の疲れに！

日焼け対策は万全でも、意外と無防備になりがちなのが目。強い日差しで目が疲れる…。そんな時



におすすめの赤い食材はトマトです。トマトに含まれるリコピンという成分には、強い抗酸化作用があり、紫外線のダメージから目を守ってくれます。中でもトマトの加工食品であるトマトケチャップには、生のトマトの約20倍のリコピンが濃縮されています。

赤い食材 その2 金目鯛

脳の老化と頭がボーッとすの改善



金目鯛には抗酸化力を持つアスタキサンチンという成分が豊富に含まれています。鮭の身が赤いのは、このアスタキサンチンの色素のためでエビやカニ、イクラなどの赤い食材にも含まれていますが、含有量は金目鯛がトップ。暑さや紫外線などの影響で脳内に活性酸素が増加すると、血流が滞ったり、細胞が破壊されて、頭がボーッとしがちです。アスタキサンチンは脳内の酸化を抑えてこの不快な症状を改善してくれます。アスタキサンチンは金目鯛の皮に含まれているので、皮ごと食べることが大切です。

赤い食材 その3 赤貝

鉄分不足によるめまい、貧血を改善



うだるような暑さが続くと、あっさりした食事にかたよりがち。すると鉄分不足になって、めまいや貧血を覚えることも多くなります。貧血は血液中の酸素を運ぶヘモグロビンが欠乏して起こる症状。ヘモグロビンを作る鉄分や、良質の

たんぱく質を食事でしっかり摂取することが大切です。めまいや貧血に効果のある赤い食材は、赤貝です。多くの貝類には鉄分が含まれていますが赤貝のすごいところは貝類で唯一ヘモグロビンを豊富に含んでいる点です。鉄分もヘモグロビンも同時に補給できるので、まさに貧血にはうってつけの食材です。

赤い食材 その4 あずき

夏バテから来るだるさを解消



何となく体がだるい…。こんな症状も夏バテにはよくあります。これは発汗によってミネラルが奪

われ、肝臓の機能が低下してアミノ酸バランスが崩れている証拠。こんな時におすすめなのが、ミネラルもアミノ酸も豊富な赤い食材、小豆です。小豆の赤紫色の皮には、抗酸化物質のアントシアニンが含まれていて、活性酸素を除去して肝臓の働きを活発にし、だるさを解消してくれます。

赤い食材 その5 クランベリー

頭も体もシャキッと目覚める！



クランベリーはまだまだなじみがありませんが、ヘルシーなフルーツとして静かな人気です。特にスッキリ目覚められない人は、毎朝1杯のクランベリージュースを飲んでみてください。プロアントシアニジンというポリフェノールの一種が毛細血管に働きかけ、全身に血液を送って頭も体もシャキッと起こしてくれます。

夏
編集後記
元気に夏を過ごせよう！
お過ごしください。
お元気な日々を過ごせよう！
お元気な日々を過ごせよう！