

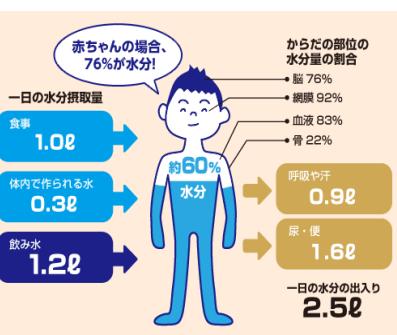
夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る

夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る
といわば内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、体の環境を整える能力がうまくいかなくなり、疲労感やだるさ、胃腸機械を整えることから始まります。この機会に見直してみましょう。

- ・相互に関係し合う夏バテの原因とその症状
- ・暑さが元となる夏バテの原因是次の通りです。
- ・体内の水分・ミネラル不足・脱水症状
- ・暑さによる食欲の低下・栄養不足
- ・暑さとエアコンによる冷えの繰り返し・自律神経の乱れ

いよいよ夏本番。暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわからなくなることはありませんか?これといった病気ではないのに、身体の不調が続いてしまいます。これはいわゆる「夏バテ」の状態です。暑さはまだ続きます。夏バテ対策をしつかり行って暑い夏をしつかり乗り切ります。

夏バテに気をつけよう



厚生労働省の資料によれば、普通の生活においても毎日5Lの水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をまめに飲みましょう。なお、スポーツドリンクを含めて糖質の多い清涼飲料水の消費するため、糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質の分解にビタミンB1を多量に疲れ感を招きやすくなります。

①こまめに水分を補給する



③睡眠をしつかりとする



設定温度は28℃程度に外気温との差は5℃以内に

外気温との温度差や体の冷やし過ぎに注意する。また、冷えた血液に異常な体感を招きやすくなります。なお、夕方以降の京都市では、時間の長い運動は効果的です。

② 温度差や体の冷やし過ぎに注意する

外気温との温度差や体の冷やし過ぎに注意します。また、冷えた血液に異常な体感を招きやすくなります。なお、夕方以降の京都市では、時間の長い運動は効果的です。

④ 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心掛ける

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いながら体はだらり。多くの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。また、さうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほつた身体を冷やす働きがあります。

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて改善するために、睡眠は欠かせません。就寝後、起床時間に合わせて体温を崩しやすくなります。就寝後、起きたときに体温を崩しやすくなります。

アミノ酸…ビタミンB1…ビタミンB6の吸収を高める。アミノ酸…ビタミンB1…ビタミンB6の吸収を高める。アミノ酸…ビタミンB1…ビタミンB6の吸収を高める。アミノ酸…ビタミンB1…ビタミンB6の吸収を高める。

ターンバク質…夏はターンバク質を消耗しやすいため、糖質が需要。肉類や魚介類卵乳製品に多く含まれます。

積極的に摂りたい栄養素



北村薬局新聞

7・8月号



北村薬局新聞部
港区南青山5丁目1番25号
03(3400)2091

バテたあなたに効果大!



天然アミノ酸

亜鉛で熱中症対策

北村薬局
おすすめの一品。

Z物質強化型かき肉エキス

バランスターZ



毎月10日はポイント2倍!
通常100円で5ポイントが100円で10ポイント(10円分)となります!

twitter



フェイスブック
始めてます♪
新商品の紹介や
健康情報などなど♪

北村薬局 検索

水分補給と暑さ対策で熱中症を防ごう！



熱中症って体の中で何が起こっているの？

私たちの体は、生命の維持に最適な体温を保つため、熱を作りだしたり、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで体温の調節を行っています。ところが、気温の高いことで、身体の中の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れて、身体の調整機能が正常に働かなくなります。そのため、体内に熱がこもり、気温が異常に上昇するために、頭痛や吐き気等の熱中症症状が発生するのです。

熱中症になりやすいのはどんな時？

- 高温(30°C以上になると特に危険)多湿、通気が悪い
- 体調が良くない、睡眠不足の時
- 急に暑くなった日
- 水分をまめにとっていない
- 炎天下で運動している時 等



様々な要因が重なるほど発生しやすくなります。また、体育館など室内で軽い運動をしても、湿度が高いために汗をかいでも蒸発せず、体内に熱がこもってしまい、熱中症が起こる可能性があります。また就寝中等、室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりする事例もあります。

熱中症の症状と対応

I 度

- ★頭痛やめまい、吐き気や脱力感
- ★おなかやふくらはぎの筋肉が強くけいれんする
- ★汗をふいてもふいても出てくる
- ・・・脱水症状と血圧の低下 「熱疲労」

涼しい場所に避難しましよう
衣服をゆるめ、体を冷やしましよう
水分・塩分を補給しましよう

II 度

- ★頭ががんがんするなど激しい頭痛
- ★吐き気がする
- ★体がだるい

涼しい場所に避難しましよう
衣服をゆるめ、体を冷やしましよう
水分・塩分を補給しましよう
足を高くして休みましょう
症状が軽減しない場合や水分補給が難しい場合は病院へ

III 度

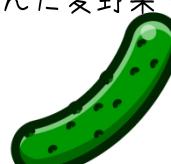
- ★意識がない
- ★体かけいれんしている
- ★呼びかけなどにおかしなことを言う
- ★まっすぐに歩けない。走れない
- ★体温が高い。40度以上ある。

氷や水で冷やしましょう
(首・脇の下・足の付け根など)
死亡率が高く、とても危険な状態です。
すぐに救急隊を要請！

営業や外勤など、屋外で過ごす時間が長かった日は、仕事の終わり頃から、なんだかいつもよりも倦怠感、頭痛や吐き気を感じたり、食欲が無かったり、睡眠時にこむら返りを起こすようなことはありませんか？もしかしたら軽い熱中症かも。



そんな日は特に、ゆっくり休むことや水分補給に努めましょう。食べ物のポイントとしては、きゅうりやトマト、スイカなどのミネラルや水分をたっぷり含んだ夏野菜や果物をすすんで食べるといいですよ。夏野菜は身体を冷やす効果もあります。



油断大敵！水分補給と暑さ対策を忘れずに

- 室内環境を整えましょう
扇風機やエアコンを使った温度調整、こまめな換気、室温の確認、遮光カーテン・すだれ等で室温を下げる工夫を。
- 身体にやさしさを
ミネラルを含んだ麦茶などで水分補給、十分な休息、こまめな体温測定(特に体温調整が十分でない高齢者や子供)保冷剤・水・冷たいタオル等による身体の冷却(首筋や脇下)
- 外出時の対策を忘れずに
日傘や帽子の着用、日陰の利用とこまめな休憩、通気性が良く吸湿・速乾性のある衣服を